

SKRIPSI

**STUDI TENTANG PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA
TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA
HIPERTENSI**



DISUSUN OLEH :

**YUSUF TANAMAL
11530118007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D.IV
KEPERAWATAN
TAHUN 2020**

STUDI TENTANG PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI

SKRIPSI

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) pada Program D.IV Keperawatan

**YUSUF TANAMAL
11530118007**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D.IV
KEPERAWATAN
TAHUN 2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Proposal : Studi Tentang Pengaruh Senam Bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita Hipertensi

Nama : Yusuf Tanamal

NIM : 11530118007

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing I dan II untuk di ujikan

Sorong, September 2020

Menyetujui,

Pembimbing I



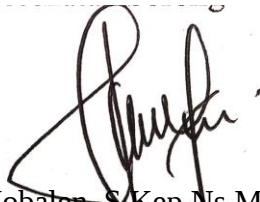
O.Lopulalan. S.SiT.M.Kes
NIP.195410101981121001

Pembimbing II



Norma, M. Kes
NIP.198209082012122001

Mengetahui,
Ketua Prodi D.IV Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Sorong



O. Mobalen, S.Kep.Ns.M.Kep
NIP.197910052001122001

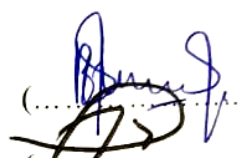
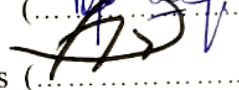
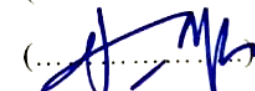
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Yusuf Tanamal
NIM : 11530118007
Judul : Studi Tentang Pengaruh Senam Bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita Hipertensi

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang di perlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan pada Program Studi Diploma IV Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong.

Dewan Penguji :

Penguji I : Ibu. E. Samaran, S.ST. M. Kes (.....)
Penguji II : Bpk. O. Lopulalan, S. SiT. M.Kes (.....)
Penguji III : Ibu. Norma, M. Kes (.....)

Tanggal :2020

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Sorong


(Simon L. Momot, S.SiT, MPH)
NIP.195003051975071001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Yusuf Tanamal

NIM : 11530118007

Program Studi : Diploma IV Keperawatan

Institusi : Poltekkes Kemenkes Sorong

Judul Penelitian : Studi Tentang Pengaruh Senam Bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita Hipertensi

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Sorong, September 2020

Pembuat pernyataan

Yusuf Tanamal

Mengetahui :

Pembimbing I



O.Lopulalan, S.SiT.M.Kes
NIP.195410101981121001

Pembimbing II



Norma, M.Kes
NIP.198209082012122001

KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT karena atas berkat dan Rahmat-Nya, yaitu berupa nikmat kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat agar dapat mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Diploma IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong, Skripsi ini dapat diselesaikan atas proses bimbingan.

Proses penyelesaian skripsi ini tidak hanya semata-mata hasil usaha dan kerja keras penulis sendiri, tetapi melibatkan bantuan dan kontribusi dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Ariani Pongoh, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan Diploma IV Keperawatan.
2. Bapak Simon L Momot, S.SiT, MPH selaku ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong
3. Ibu Oktovina Mobalen, M.Kep selaku ketua Program Studi Diploma IV Keperawatan yang telah memberikan arahan, dukungan dan masukan yang positif kepada penulis selama ini.
4. Bapak O.Lopulalan, S.SiT, M.Kes sebagai pembimbing pertama yang telah menyisihkan waktu untuk membimbing hingga terselesaikan penulisan skripsi ini.

5. Ibu Norma, M.Kes, sebagai pembimbing kedua untuk segala masukan dan sarannya guna kesempurnaan skripsi ini.
6. Ibu E. Samaran, S.ST. M. Kes, sebagai penguji utama yang telah berikan ujian, saran dan masukan untuk melengkapi dan menyempurnakan skripsi ini.
7. Ibu E.J.Tanamal, MM selaku Kepala Puskesmas Malawili yang telah memberikan ijin melakukan pengambilan data awal di Puskesmas Malawili Kabupaten Sorong.
8. Seluruh staf dosen dan Rektorat Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan dukungan dan motivasi secara tidak langsung kepada penulis selama menjalani pendidikan
9. Istri dan anak-anak tersayang, atas semua doa, dukungan, motivasi dan kasih sayang yang tulus sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Tak lupa juga kepada semua teman-teman regular kelas karyawan yang selalu setia membantu dan memberikan motivasi serta semangat untuk tetap maju dan tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini .

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap agar pembaca dapat melengkapi ketidak sempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih. Semoga skripsi ini mempunyai manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang kesehatan dan keperawatan

Sorong, September 2020

Yusuf Tanamal
NIM.11530118007

DAFTAR ISI

COVER JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PESETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Telaah Pustaka	8
1. Konsep Tentang Hipertensi	8
2. Konsep senam bugar	15
3. Konsep tentang Lansia.....	25
4. Konsep tentang Kualitas Hidup.....	26
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep	34
D. Hipotesis.....	34

E. Definisi Operasional.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Dan Pendekatan Penelitian.....	36
B. Populasi Dan Sampel	36
C. Sumber Data.....	37
D. Metode Pengumpulan Data	37
E. Metode Analisa Data.....	38
F. Prosedur Penelitian	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan.....	58
C.Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Tabel Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.3. Tabel Definisi Operasional.....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.2. Kerangka Konsep.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)

Lampiran 2. Informed Consent

Lampiran 3. SOP Senam Bugar

Lampiran 4. Lembar Kuesioner Data Demografi

Lampiran 5. Kuesioner Kualitas Hisap

Lampiran 6. Gambar Senam Bugar

Lampiran 7. Lembar Observasi Senam Bugar

STUDI TENTANG PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI

Yusuf Tanamal
Yusuftanamal77@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kenaikan jumlah lansia berarti kenaikan pada angka harapan hidup di Indonesia, diikuti dengan lansia yang menderita hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling tinggi, angka *proportional mortality rate* akibat hipertensi di seluruh dunia mencapai 13% atau 8 juta kematian setiap tahunnya. Data Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional sebanyak 34,1%. Sehingga mempengaruhi kualitas hidup lansia. Hipertensi dapat dilakukan dengan memperbaiki pola hidup (terapi non farmakologis) dan terapi farmakologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pola hidup adalah dengan melakukan latihan fisik secara teratur dengan melakukan senam bugar lansia.

Tujuan Penelitian: untuk mengetahui apakah dari 10 jurnal yang di kaji (*literature review, literature research*) ada Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan kajian kepustakaan atau kajian literatur (*literature review, literature research*) dengan metode pengumpulan data pustaka merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis. Pendekatan filosofis merupakan pendekatan yang dilakukan untuk melakukan penalaran dan penyusunan suatu data secara sistematis dengan menggunakan 10 jurnal.

Hasil Penelitian: Berdasarkan literature Review dari 10 jurnal penelitian tentang senam bugar lansia pada umumnya mendapatkan hasil rata-rata bahwa sesudah melakukan senam bugar dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kesimpulan: Ada pengaruh yang signifikan antara senam bugar terhadap kualitas hidup penderita hipertensi dan Terjadi penurunan tekanan darah setelah di lakukan senam bugar

Kata Kunci: Senam Bugar, Kualitas Hidup, Hipertensi

STUDI ON THE EFFECT OF ELDERLY BUGAR SENNES ON THE QUALITY OF LIVING IN HYPERTENSION

Yusuf Tanamal
Yusuftanamal77@gmail.com

ABSTRACT

Background : An increase in the number of elderly means an increase in life expectancy in Indonesia, followed by elderly people suffering from hypertension. Hypertension is one of the highest diseases, the proportional mortality rate due to hypertension worldwide reaches 13% or 8 million deaths annually. Basic Health Research Data or Rikesdas in 2018 shows the prevalence of hypertension nationally as much as 34.1%. Thus affecting the quality of life of the elderly. Hypertension can be done by improving lifestyle (non pharmacological therapy) and pharmacological therapy. One way that can be done to improve lifestyle is to do regular physical exercise by doing fitness exercises for the elderly.

Research Objectives : To Find Out Are Of The 10 Journals Assessed (Literature Review, Literature Research) There Are Effects Of Elderly Fit Gymnastics On The Quality Of Life Of Patients With Hypertension.

Research Methods : This research uses a literature review or literature review, with the method of collecting data from the library is a study that reviews or critically reviews knowledge, ideas, or findings contained in the body of academic-oriented literature (academic-oriented literature). used in this research is a philosophical approach. The philosophical approach is an approach taken to reason and compile a data systematically using 10 journals.

Research Results : Based on the literature review of ten research journals about fitness the elderly generally get average results that before and after exercise fitness can improve the quality of life and decrease blood pressure after fitness fitness

Conclusion : There is a significant influence between fitness for fitness on the quality of life of hypertension sufferers and a decrease in blood pressure after doing fitness exercises

Keywords : Fitness, Quality of Life, Hypertension

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan jumlah lansia dari tahun ketahun, menjadikan Indonesia termasuk kedalam lima besar Negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia (Puti, Fitriana, Ninggrum, & Sulastri, 2015).angka harapan hidup orang Indonesia saat ini adalah 70,9 tahun (BPS, 2017). Dalam Undang-Undang kesehatan No.36 tahun 2009 pasal 138 mengatakan pemerintah wajib menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif secara sosial ekonomis, oleh karena itu diperlukan upaya pelayanan kesehatan terhadap lansia dengan membentuk Pos Pelayanan Terpadu Usia Lanjut (Handayani, 2012).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling tinggi, angka *proportional mortality rate* akibat hipertensi di seluruh dunia mencapai 13% atau 8 juta kematian setiap tahunnya. Secara global dari total kematian seluruh penyakit, didapat penyakit jantung berjumlah kira-kira 17 juta kematian setiap tahunnya atau hampir sepertiga total kematian yang terjadi. Komplikasi dari hipertensi berjumlah 9,4 juta kematian didunia setiap tahunnya dari seluruh kematian akibat penyakit jantung. Hampir mencapai 50 % kematian karena penyakit jantung akibat hipertensi yang dialami masyarakat didunia (WHO, 2019).

Data Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional sebanyak 34,1%. Populasi penduduk beresiko usia >18 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah (Riskesdas RI, 2018). Data tersebut mengalami kenaikan yang cukup signifikan dibandingkan dengan data hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu, sebanyak 25,8%. Hal ini perlu diwaspadai mengingat hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi salah satu faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler (Riskesdas, 2018). peningkatan jumlah lansia dari tahun ketahun, menjadikan Indonesia termasuk kedalam lima besar Negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia (Andhi, S. M., Rachmawati, 2019).

Profil kesehatan Provinsi Papua Barat menunjukkan bahwa kasus hipertensi, belum dilaporkan dengan baik. Pada tahun 2017, dilakukan pengukuran tekanan darah dengan jumlah kasus sebesar 8.252. Dan yang menjadi Hipertensi/Tekanan darah tinggi sebesar 3.178. Sementara data dari dinkes Kabupaten Sorong bahwa yang dilakukan pengukuran tekanan darah berjumlah 1.845 dengan kasus hipertensi 819 atau 44,39 (Profil Kesehatan Papua Barat, 2018).

Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Frekuensi latihan yang berguna untuk mempertahankan dan memperbaiki kebugaran jasmani lansia dilakukan sedikitnya satu minggu sekali dan sebanyak- banyaknya lima kali dalam satu minggu dengan lamanya 15 menit (Maryam et al, 2008). Seiring dengan

bertambahnya jumlah lansia, terdapat banyak permasalahan yang dialami lansia di antaranya tidak berpendidikan, tidak memperoleh akses kesehatan, tidak memiliki jaminan hari tua, tidak memiliki dukungan sosial dari keluarga atau teman untuk merawat mereka.

Olahraga yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stres, dan menurunkan tingkat depresi penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Olahraga dengan teratur seperti senam bugar lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan (Thristyaningsih, dkk, 2011) Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya (Taylor, Sallis & Needle, 1985).

Kualitas hidup menurut *World Health Organization* (WHO) adalah persepsi seseorang dalam konteks budaya dan norma sesuai dengan tempat hidup orang tersebut berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan kepedulian selama hidupnya. Kualitas hidup seseorang merupakan fenomena yang multidimensional. WHO mengembangkan sebuah instrumen untuk

mengukur kualitas hidup seseorang dari 4 aspek yaitu fisik, psikologik, sosial dan lingkungan. Betapa pentingnya berbagai dimensi tersebut tanpa melakukan evaluasi sulit untuk menentukan dimensi mana yang penting dari kualitas hidup seseorang (Potter, P.A & Perry, 2015).

Penurunan tingkat kualitas hidup pada beberapa aspek atau dimensi kualitas hidup akan terjadi pada pasien yang mengalami hipertensi bila dibandingkan dengan pasien memiliki tekanan darah yang normal dan tidak mengkonsumsi obat di dunia (Carvalho et al, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Trevisol dkk (2017) ditemukan bahwa pada individu yang menderita hipertensi, memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan pada individu dengan tensi yang normal. Pada pasien dengan hipertensi namun menjalani pengobatan yang rutin juga dilaporkan memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan tekanan darah tidak terkontrol dan tidak dalam pengaruh obat-obatan. Menurut Li dkk (2015) pada individu dengan hipertensi memiliki kualitas hidup yang rendah terutama pada dimensi fisik. Kualitas hidup yang buruk ini merupakan komplikasi dari hipertensi itu sendiri. Oleh karena itu untuk menurunkan angka morbiditas dan angka mortalitas, salah satunya dengan memperbaiki kualitas hidupnya.

Hipertensi dapat dilakukan dengan memperbaiki pola hidup (terapi non farmakologis) dan terapi farmakologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pola hidup adalah dengan melakukan latihan fisik secara teratur. Latihan fisik bertujuan untuk menurunkan tekanan darah

dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi (Kowalski, R.E.,2017).

Senam lansia merupakan gerak yang teratur, terarah dan terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap aktifitas fisik pada lansia. Senam lansia termasuk senam *aerobic low impact* dengan intensitas ringan sampai sedang, serta bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh .(Setiawan dkk., 2016)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Malawili Kabupaten Sorong bahwa pada tahun 2018 lansia yang menderita hipertensi sebanyak 31 orang dan tahun 2019 berjumlah 58 orang. Hasil wawancara dengan 5 orang lansia yang datang berobat ke puskesmas pada tanggal 6 Februari 2020 didapatkan 4 orang mengalami hipertensi. 4 lansia mengatakan bahwa mereka menyadari banyak perubahan yang terjadi pada dirinya, mereka cenderung lebih sensitive, lebih sering tidur, malas-malasan dalam melakukan aktivitas, mudah tersinggung dengan ucapan orang lain. Lansia juga mengalami kecemasan, karena memikirkan penyakit hipertensinya. Lansia juga mengatakan jika mereka sudah seperti ketergantungan dengan obat. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang tersebut diatas penulis menyimpulkan bahwa senam bugar lansia merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Sehingga peneliti ingin mengetahui dari 10 jurnal yang dianalisa berhubungan dengan judul peneliti. Apakah ada Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi ?

C. Tujuan Penelitian

Dari 10 jurnal yang di analisa Untuk mengetahui Studi Tentang Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi.

D. Maanfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan baru bagi peneliti dalam penanganan hipertensi pada lansia.

2. Manfaat Institusi

Sebagai bahan masukan atau referensi bagi institusi pelayanan kesehatan dalam penanganan hipertensi pada lansia.

3. Manfaat Metedologis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti sendiri dalam memahami permasalahan pasien dengan penyakit yang diderita terutama hipertensi.

4. Manfaat Bagi Lansia

Di harapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi lansia agar lansia dapat memahami pentingnya manfaat senam bagi lansia sehingga termotivasi untuk melakukan secara mandiri.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Syafira Nooryana	2015	Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi	Sama sama meneliti pengaruh senam bugar terhadap kuakitas hidup penderita hipertensi	Peneliti melakukan penelitian tahun 2020 sedangkan peneliti sebelumnya melakukan penelitian tahun 2015. Peneliti
3	Setiawan	2016	Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi	Sama-sama meneliti tentang pengaruh senam bugar terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pasien hipertensi	Peneliti melakukan penelitian tahun 2020 sedangkan peneliti sebelumnya melakukan penelitian tahun 2016.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Tentang Hipertensi

a. Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan peningkatan abnormal tekanan darah di dalam pembuluh darah arteri dalam satu periode, mengakibatkan arteriola berkonstriksi sehingga membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Udjianti, 2014).

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Pada populasi lanjut Perbedaan usia, hipertensi didefinisikan sebagai tekan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg (Sheps, 2005)

b. Klasifikasi

Tabel 2.1 Klasifikasi berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik

Kategori	Tekanan darah sistolik (mmHg)	Tekanan darah diastolik (mmHg)
Normal	< 130 mmHg	< 85 mmHg
Normal Tinggi	130 - 139 mmHg	85 – 89 mmHg
Stadium 1 (ringan)	140 – 159 mmHg	90 – 99 mmHg
Stadium 2 (sedang)	160 – 179 mmHg	100 – 109 mmHg
Stadium 3 (berat)	180 – 209 mmHg	110 – 119 mmHg
Stadium 4 (maligna)	≥ 210 mmHg	≥ 120 mmHg

Sumber : (Triyanto, 2014)

c. Etiologi

Penyebab hipertensi dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1) Hipertensi primer atau esensial

Hipertensi primer artinya hipertensi yang belum diketahui penyebab dengan jelas. Berbagai faktor diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi primer, seperti bertambahnya usia, stress psikologis, pola konsumsi yang tidak sehat, dan hereditas (keturunan). Sekitar 90% pasien hipertensi diperkirakan termasuk dalam kategori ini.

2) Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder yang penyebabnya sudah diketahui umumnya berupa penyakit atau kerusakan organ yang berhubungan dengan cairan tubuh, misalnya ginjal yang tidak berfungsi, pemakaian kontrasepsi oral, dan terganggunya keseimbangan hormon yang merupakan faktor pengatur tekanan darah. Dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, dan penyakit jantung.

3) Faktor-faktor resiko hipertensi

Faktor-faktor resiko hipertensi ada yang dapat di kontrol dan tidak dapat dikontrol menurut (Sutanto, 2018) antara lain :

a) Faktor yang dapat dikontrol :

Faktor penyebab hipertensi yang dapat dikontrol pada umumnya berkaitan dengan gaya hidup dan pola makan.

Faktor-faktor tersebut antara lain:

i. Kegemukan (obesitas)

Dari hasil penelitian, diungkapkan bahwa orang yang kegemukan mudah terkena hipertensi. Wanita yang sangat gemuk pada usia 30 tahun mempunyai resiko terserang hipertensi 7 kali lipat dibandingkan dengan wanita langsing pada usia yang sama. Curah jantung dan sirkulasi volume darah penderita hipertensi yang obesitas.

ii. Kurang olahraga Orang

kurang aktif seperti melakukan olahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan dan akan menaikkan tekanan darah. Dengan olahraga kita dapat meningkatkan kerja jantung. Sehingga darah bisa dipompa dengan baik keseluruh tubuh.

iii. Konsumsi garam berlebihan

Sebagian masyarakat kita sering menghubungkan antara konsumsi garam berlebihan dengan kemungkinan mengidap hipertensi. Garam merupakan hal yang penting dalam mekanisme timbulnya hipertensi. Pengaruh

asupan garam terhadap hipertensi adalah melalui peningkatan volume plasma atau cairan tubuh dan tekanan darah. Keadaan ini akan diikuti oleh peningkatan ekresi (pengeluaran) kelebihan garam sehingga kembali pada kondisi keadaan sistem hemodinamik (pendarahan) yang normal. Pada hipertensi primer (esensial) mekanisme tersebut terganggu, disamping kemungkinan ada faktor lain yang berpengaruh.

iv. Merokok dan mengonsumsi alkohol

Nikotin yang terdapat dalam dapat meningkatkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah, nikotin dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah. Mengonsumsi alkohol dapat meningkatkan sistem katekolamin, adanya katekolamin memicu naiknya tekanan darah

v. Stres

Dalam keadaan stres maka terjadi respon sel-sel saraf yang mengakibatkan kelainan pengeluaran atau pengangkutan natrium. Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis (saraf yang bekerja ketika beraktivitas) yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap.

b) Faktor yang tidak dapat dikontrol

i. Keturunan (Genetika)

hipertensi banyak terjadi pada kembar monozigot (berasal dari satu sel telur) dibandingkan heterozigot (berasal dari sel telur yang berbeda). seseorang mempunyai sifat genetik hipertensi primer (esensial) dan tidak melakukan penanganan atau pengobatan maka ada kemungkinan lingkungannya akan menyebabkan hipertensi berkembang dan dalam waktu sekitar tiga puluhan tahun akan mulai muncul tanda-tanda dan gejala hipertensi dengan berbagai komplikasinya.

ii. Jenis kelamin

Pada umumnya pria lebih terserang hipertensi dibandingkan dengan wanita. Hal ini disebabkan pria banyak mempunyai faktor yang mendorong terjadinya hipertensi seperti kelelahan, perasaan kurang nyaman, terhadap pekerjaan, pengangguran dan makan tidak terkontrol. Biasanya wanita akan mengalami peningkatan resiko hipertensi setelah masa menopause.

iii. Umur

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor risiko terhadap timbulnya hipertensi. Hanya elastisitas jaringan yang arteriosklerosis serta pelebaran pembuluh darah adalah faktor penyebab hipertensi pada usia tua. Pada umumnya hipertensi pada pria terjadi di

atas usia 31 tahun sedangkan pada wanita terjadi setelah berumur 45 tahun.

d. Patofisiologi Hipertensi

Tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung dan tahanan perifer. Tubuh mempunyai sistem yang berfungsi mencegah perubahan tekanan darah secara akut. Sistem tersebut ada yang bereaksi ketika terjadi perubahan tekanan darah dan ada juga yang bereaksi ketika terjadi perubahan tekanan darah secara akut.(Lingga, 2012)

Perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer memiliki pengaruh pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada lanjut usia. Perubahan struktural dan fungsional meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan kemampuan relaksasi otot polos pembuluh darah akan menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah, sehingga menurunkan kemampuan aorta dan arteri besar dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung (volume sekuncup), mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer (Kabo.P, 2013).

e. Manifestasi Klinis

Sebagian besar penderita tekanan darah tinggi umumnya tidak menyadari kehadirannya. Bila ada gejala, penderita darah tinggi mungkin merasakan keluhan-keluhan berupa : kelelahan, bingung, perut mual, masalah pengelihan, keringat berlebihan, kulit pucat atau

merah, mimisan, cemas atau gelisah, detak jantung keras atau tidak beraturan (palpasi), suara berdenging di telinga, disfungsi ereksi, sakit kepala, pusing. (Ahmad, 2011).

Gejala klinis yang dialami oleh para penderita hipertensi juga biasanya berupa : pengelihatn kabur karena kerusakan retina, nyeri pada kepala, mual dan muntah akibatnya tekanan kranial, edema dependen dan adanya pembengkakan karena meningkatnya tekanan kapiler (Pudiastuti,2011).

f. Komplikasi

Komplikasi hipertensi sebagai berikut:

- 1) Stroke
- 2) infark miokard
- 3) gagal ginjal
- 4) ketidak mampuan jantung memompa darah (Triyanto,2014).

g. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan hipertensi berdasarkan sifat terapi terbagi menjadi 2 bagian:

1) Terapi farmakologi (terapi dengan obat)

Obat-obatan anti hipertensi yang sering digunakan dalam pengobatan, antara lain obat-obatan golongan diuretik, beta bloker, antagonis kalsium, dan penghambat konfersi enzim angiotensi.

2) Terapi non-farmakologi

Penatalaksanaan non farmakologi merupakan pengobatan tanpa obat-obatan yang diterapkan pada hipertensi. Dengan cara ini, perubahan tekanan

darah diupayakan melalui pencegahan dengan menjalani perilaku hidup sehat seperti :

- a) Pembatasan asupan garam dan natrium
- b) Menurunkan berat badan sampai batas ideal
- c) Olahraga secara teratur (senam bugar)

(Junaedi,Sufrida,&Gusti,2013)

2. Konsep Senam Bugar

a. Definisi senam bugar

Senam lansia merupakan gerak yang teratur, terarah dan terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap aktifitas fisik pada lansia. Senam lansia termasuk senam aerobik low impact dengan intensitas ringan sampai sedang, serta bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh (Tatara,2019).

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Widianti & Atikah, 2010)

b. Manfaat senam bugar

Semua senam dan aktifitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 thn) dan usia lansia (65 thn ke atas).

Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner, apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan volume darah meningkat. Dua puluh persen darah terdapat di otak, sehingga bila peredaran darah semakin lancar, maka akan terjadi proses endorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang menimbulkan rasa senang atau bahagia, hilangnya rasa sakit, hilangnya depresi, dan adiksi untuk bergerak dapat dikatakan bugar atau dengan kata lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama (Sumosardjuno, 1998; dalam Agustina, E. 2010)

Menurut Jubaidi di dalam buku Muhammadun (2010) senam memiliki beberapa manfaat bagi para lansia yaitu:

- 1) Mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik
- 2) Mengadakan koreksi terhadap kesalahan sikap dan gerak
- 3) Membentuk sikap dan gerak

- 4) Memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia
- 5) Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, ketahanan, keluwesan, dan kecepatan)
- 6) Membentuk berbagai sikap kejiwaan (membentuk keberanian, kepercayaan diri, dan kesanggupan bekerja sama)
- 7) Memberikan rangsangan bagi saraf-saraf yang lemah, khususnya bagi lansia.
- 8) Memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.

c. Lamanya senam

Senam akan bermanfaat untuk kesehatan jasmani jika dilaksanakan dalam zona latihan 15 menit (Maryam, 2008). Sedangkan menurut Murray (1993); dalam Agustina (2010) latihan fisik (senam) lansia sebaiknya dilakukan dalam periode waktu 20-30 menit.

d. Gerakan senam lansia

Teknik dan cara berlatih senam lansia yang direkomendasikan menurut Wanarani (2010) adalah sebagai berikut:

1. Pemanasan

Gerakan yang dilakukan melibatkan sebanyak-banyaknya otot dan sendi di lakukan secara lambat dan hati- hati. Dilakukan bersama dengan peregangan (stretching). Lamanya kira-kira 8-10 menit. Pada 5 (lima) menit terakhir pemanasan dilakukan lebih cepat. Pemanasan dimaksud untuk mengurangi cedera dan

mempersiapkan sel-sel tubuh agar dapat turut serta dalam proses metabolisme yang meningkat (Menpora, 2008). Dalam Wahyuni & Fakultas, 2015)

2. Kondisioning

Setelah pemanasan cukup dilanjutkan tahap kondisioning atau gerakan inti yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan

3. Penenangan

Penenangan merupakan periode yang sangat penting dan esensial. Tahap ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerakan berupa stretching. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat. Tahap ini juga bertujuan mengembalikan darah ke jantung untuk reoksigenasi sehingga mencegah genangan darah di otot kaki dan tangan. Pendinginan dilakukan seperti pada pemanasan yaitu selama 8-10 menit (Menpora,2008).dalam (Wahyuni & Fakultas, 2015)

4. Prosedur

Prosedur yang dilakukan adalah 3 x seminggu yaitu sesuai jadwal senam prolanis

JOB SHEET	
NAMA PERASAT	: SENAM LANSIA
UNIT	: PKM AIMAS /PROLANIS

OBJEKTIF PERILAKU MAHASISWA

Setelah membaca setiap langkah yang ada dalam job sheet saat melakukan praktek senam harus kondisi semua lansia dalam keadaan yang sehat sehingga di harapkan mampu melakukan senam dengan baik sesuai prosedur.

PETUNJUK

1. Siapkan ruangan/halaman yang akan digunakan dalam melakukan senam lansia
2. Baca dan pelajari job sheet dengan cermat dan teliti
3. Ikuti petunjuk instruktur
4. Tanyakan kepada instruktur jika anda mendapatkan kesulitan

KESELAMATAN KERJA

1. Pastikan seluruh peserta terjaga
2. Lakukan teknik secara benar
3. Lakukan senam pada ruangan/ tempat yang nyaman bagi peserta

PERSIAPAN LATIHAN

1. Siapkan peserta
2. Siapkan ruangan/ tempat yang nyaman
3. Lakukan informed consent

NO	KEGIATAN	GAMBAR
1	Menyiapkan ruangan	
2	Menyiapkan lansia dan mengatur posisi	
3	Menjelaskan pada para lansia mengenai prosedur yang akan dilakukan, jelaskan tujuan dan manfaat prosedur yang dilakukan dalam senam lansia (informed consent)	
4	<i>Jalan ditempat</i> mengangkat ujung kaki secara berulang ulang secara hitungan yang diberikan (8x hitungan)	

5	<i>Tepuk tangan</i> tepuukkan telapak tangan kanan dan kiri (4x 8 hitungan)	
6	<i>Tepuk jari</i> tepuukkan jari jari tangan kanan dan kiri (4x8 hitungan)	
7	<i>Jalin tangan</i> Pertemukan sela sela jari tangan kanan dan kiri (4x8 hitungan)	
8	<i>Silang Ibu jari</i> Pertemukan ibu jari kanan dan kiri dengan arah menyilang (4x8 hitungan)	

9	<i>Adu sisi kelingking</i> Buka telapak tangan menghadap ke atas , dan pertemukan kelingking kanan dan kiri (2x8 hitungan)	 5. Adu Sisi Kelingking 2x8
10	<i>Adu sisi telunjuk</i> Buka telapak tangan menghadap ke bawah , dan pertemukan telunjuk kanan dan kiri (2x8 hitungan)	 6. Adu Sisi Telunjuk 2x8
11	<i>Ketok pergelangan</i> Rentangkan kedua tangan kedepan, lalu ketuk pergelangan tangan kanan dan kiri secara bergantian (2x8 hitungan)	 7. Ketok Pergelangan 2 x 8
12	<i>Ketok Nadi</i> Rentangkan kedua tangan kedepan, lalu ketuk nadi yang berada di pergelangan tangan kanan dan kiri secara bergantian (2x8 hitungan)	 8. Ketok Nadi 2x8
13	<i>Tekan Jari</i> Satukan kedua telapak tangan, dan satukan jari-jari lalu gerakan kedepan dan kebelakang (2x8 hitungan)	 9. Tekan Jari - Jari 2x8

14	Buka dan mengepal Rentangkan kedua tangan lalu kepal dan buka jari-jari tangan (2x8 hitungan)	 10. Buka dan Mengepal 2 x 8
15	Menepuk punggung tangan Rentangkan tangan kedepan lalu tepuk punggung tangan dan kiri secara bergantian (4x8 hitungan)	 11. Menepuk punggung tangan 4 x 8
16	Menepuk lengan dan bahu Rentangkan tangan kedepan lalu tepuk lengan dan bahu kanan dan kiri secara bergantian (4x8 hitungan)	 12. Menepuk lengan dan bahu 4 x 8
17	Menepuk pinggang Dengan posisi berdiri agak membungkuk tepuk pinggang dengan kedua tangan (2x8 hitungan)	 13. Menepuk Pinggang 2 x 8

18	<i>Menepuk paha</i> Dengan posisi berdiri tepuk paha kanan dan kiri dengan kedua tangan (4x8 hitungan)	
19	<i>Menepuk samping betis</i> Dengan posisi berdiri agak membungkuk tepuk kedua betis kanan dan kiri dengan kedua tangan (2x8 hitungan)	
20	<i>Jongkok berdiri</i> Dengan posisi kedua tangan di rentangkan kedepan, lalu naik turun kebawah dengan posisi setengah jongkok dan berdiri (2x8 hitungan)	
21	<i>Menepuk perut</i> Tepuk perut dengan kedua tangan secara bergantian (2x8 hitungan)	
22	<i>Kaki jinjit</i> Dengan posisi berdiri tegap dan kedua tangan berada didepan perut, lalu lakukan gerakan menjinjit (2x8 hitungan)	

3. Konsep Lansia

a. Definisi Lansia

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Lanjut usia merupakan proses alamiah dan berkesinambungan yang mengalami perubahan anatomi, fisiologis, dan biokimia pada jaringan atau organ yang pada akhirnya mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan.

Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin kabur, gerakan cenderung lambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif dan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian (Nugroho, 2012).

Menurut Seseorang dikatakan sudah lansia ialah seseorang yang berumur ≥ 60 tahun ke atas.(Nugroho, 2008)

Penduduk Indonesia pada tahun 2010, dengan jumlah lansia tercatat sebanyak 18,1 juta penduduk lansia dan diperkirakan akan meningkat 10 tahun mendatang sebesar 60%. Sedangkan berdasarkan hasil Riskesdas 2013 kepada lansia didapatkan hasil prevalensi penyakit

sendi berada di urutan ketiga penyakit tidak menular setelah stroke (57,9%) dan hipertensi (36,8%), dan untuk prevalensi penyakit sendi yaitu 24,7% yang berdasarkan diagnosis meningkat seiring dengan bertambahnya umur (Ahmad, 2011).

b. Klasifikasi Lansia

Usia seseorang dapat dipandang dari 3 sisi yaitu, yang pertama usia kronologis atau umur sesungguhnya dalam rentang kehidupan tahun sejak lahir. Kedua, usia fisik, yaitu bagaimana kondisi tubuh kita saat ini. Yang ketiga, usia psikologis, yaitu bagaimana perasaan kita secara mental. Usia fisik adalah sesuatu yang dapat dipertahankan dan diperjuangkan. Usia psikologis biasanya sejalan dengan usia fisik tetapi hal ini kelihatan dari suasana hatinya, perasaan, dan emosinya (Hutapea, 2005)

Tabel 2.2 Pengelompokan usia menurut *WHO*

Middle	Elderly	Old	Very Old
Age			
46-59	60-74 Tahun	75-89 Tahun	≥ 90 Tahun
Tahun			

Sumber: Setiawan, 2016

4. Kualitas Hidup

e. Pengetian

Kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu tentang posisinya dalam hidup dan kaitannya dengan budaya dan sistem nilai

dimana individu tersebut tinggal dalam hubungannya dengan tujuan, harapan, standar dan keinginan. Kualitas hidup sebagai sudut pandang individu terhadap kepuasan, kebahagiaan, moral dan kesejahteraan hidupnya. Pada dasarnya, kualitas hidup diakui sebagai konsep yang mewakili respon individu terhadap efek penyakit fisik, mental dan sosial pada kehidupan sehari-hari yang mempengaruhi sejauh mana kepuasan pribadi dengan keadaan hidup dapat dicapai. Kualitas hidup menunjukkan kondisi yang diinginkan seseorang terkait dengan rumah dan lingkungan masyarakat, sekolah atau kerja, serta kesehatan dan (Estelle, J.J., Kirsch, N.L., & Pollack M.E.,2006)

Kualitas hidup didefinisikan sebagai kesejahteraan umum secara keseluruhan yang terdiri dari evaluasi objektif dan subjektif dari fisik, materi sosial, dan kesejahteraan emosional bersama dengan tingkat pengembangan pribadi dan tujuan aktivitas, semua ditimbang oleh satu set nilai-nilai pribadi. Evaluasi objektif mengacu pada gambaran kondisi kehidupan dimana orang hidup, seperti kesehatan, pendapatan, kualitas perumahan, jaringan persahabatan, aktivitas, transosial dan sebagainya. Evaluasi subjektif mengacu pada kepuasan pribadi dengan kondisi kehidupan yang demikian. Signifikansi keduanya ditafsirkan dalam kaitannya dengan nilai atau penting Gouveia (OMR., Matos A.D., & Schouten, M.J., 2016).

Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stres, meningkatkan rasa

antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya (Taylor, Sallis & Needle, 1985). Senam yang dilakukan oleh lansia telah menunjukkan terjadi peningkatan skor kualitas hidup rata-rata, sehingga menunjukkan adanya pengaruh signifikan senam bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita hipertensi (Setiawan, Wungouw & Pangemanan, 2013)

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup

Terdapat penelitian-penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup terdiri dari faktor internal dan eksternal.

1) Faktor internal yaitu sebagai berikut :

- a) Kesejahteraan kesehatan tubuh. Kesejahteraan kesehatan tubuh seperti banyaknya jumlah hari sakit, absensi kerja, kunjungan ke dokter, dan rawat inap sebagai indikator kepuasan hidup yang dapat mempengaruhi kualitas hidup (Estelle, J.J., Kirsch, N.L., & Pollack M.E., 2006)
- b) Kepatuhan minum obat, terapi farmakologis dan non farmakologis. kepatuhan orang dengan hipertensi dalam menjalani pengobatan dan minum obat dapat meningkatkan kualitas hidup (Estelle, J.J., Kirsch, N.L., & Pollack M.E., 2006)

c) Domain fisik. Domain fisik terdiri dari simtom fisik yang mengganggu dan mengakibatkan penurunan kesehatan seperti pusing, permasalahan seksual, peningkatan rasa dahaga, sakit kepala kronis, vertigo, pandangan mata kabur atau berkunang, mimisan, telinga berdengung, mual, rasa berat ditengkuk, detak jantung meningkat, sesak nafas, dan kelelahan mempengaruhi kualitas hidup pada individu dengan hipertensi (Estelle, J.J., Kirsch, N.L., & Pollack M.E.,2006)

d) Domain mental. Domain mental yang terganggu pada individu dengan hipertensi yaitu: kegelisahan, energi tubuh berkurang berakibat berkurangnya kebugaran dan muncul kelelahan, kehilangan semangat, emosi meledak dan amarah tertekan (Estelle, J.J., Kirsch, N.L., & Pollack M.E.,2006)

Mengembangkan kompetensi diri. Kualitas hidup penderita hipertensi dapat ditingkatkan adanya kompetensi diri yaitu melalui meningkatkan spiritualitas, mengubah kebiasaan hidup, meningkatkan kemandirian, pengetahuan yang mencakup pemaknaan budaya, mengelola keyakinan (Estelle, J.J., Kirsch, N.L., & Pollack M.E.,2006)

e) Optimisme. secara signifikan dapat meningkatkan kualitas hidup (Estelle, J.J., Kirsch, N.L., & Pollack M.E.,2006)

2) Faktor eksternal

- a) Hubungan sosial. Hubungan sosial terutama dukungan dari keluarga mempengaruhi kualitas hidup (OMR., Matos A.D., & Schouten, M.J., 2016).
- b) Pekerjaan. Pekerjaan yang meliputi : pekerjaan dengan gaji, tunjangan, dan lingkungan kerja yang layak. Hal tersebut diantarai oleh kepuasan hidup dalam mempengaruhi kualitas hidup (OMR., Matos A.D., & Schouten, M.J., 2016).
- c) Material. Faktor material terdiri atas rumah dan komunitas tempat tinggal, sekolah mencakup bahan ajar dan tugas sekolah yang tepat, keterampilan fungsional, integrasi kegiatan di kelas dan waktu luang mempengaruhi kualitas hidup (OMR., Matos A.D., & Schouten, M.J., 2016).

Dapat di simpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain kesejahteraan kesehatan tubuh, kepatuhan minum obat dan terapi farmakologis dan non farmakologis, domain fisik, domain mental, kompetensi diri dan optimisme. Faktor eksternal antara lain hubungan sosial, pekerjaan, dan material.

g. Aspek-aspek kualitas hidup

Aspek dilihat dari seluruh kualitas hidup dan kesehatan secara umum (Estelle, J.J., Kirsch, N.L., & Pollack M.E.,2006)

- a) Kesehatan fisik, seperti nyeri dan ketidaknyamanan, tidur dan beristirahat, tingkat energi dan kelelahan, mobilitas, aktivitas sehari-hari, kapasitas dalam bekerja, dan ketergantungan pada obat dan perawatan medis. Kepatuhan orang dengan hipertensi minum obat dapat mempengaruhi kualitas hidup.
- b) Psikologis, seperti, berfikir; belajar; mengingat; dan konsentrasi, harga diri, penampilan dan citra tubuh, perasaan negatif, perasaan positif serta spiritualitas. Orang dengan hipertensi yang telah berupaya untuk sembuh dari penyakitnya namun menyadari bahwa segala sesuatu merupakan kehendak Tuhan akan membuat perasaan lebih tenang memiliki nilai hidup yang dapat menjadikan hidup lebih berkualitas.
- c) Hubungan sosial, seperti hubungan pribadi, aktivitas seksual dan dukungan sosial. Kualitas hidup orang dengan hipertensi dipengaruhi oleh dukungan sosial, seperti dukungan dari keluarga, teman, tetangga atau dari masyarakat bahkan petugas perawatan kesehatan.
- d) Lingkungan, seperti kebebasan; keselamatan fisik dan keamanan, lingkungan rumah, sumber keuangan, kesehatan dan kepedulian sosial, peluang untuk memperoleh keterampilan dan informasi baru, keikutsertaan dan peluang untuk berekreasi, aktivitas di lingkungan, transportasi. Rumah dan komunitas

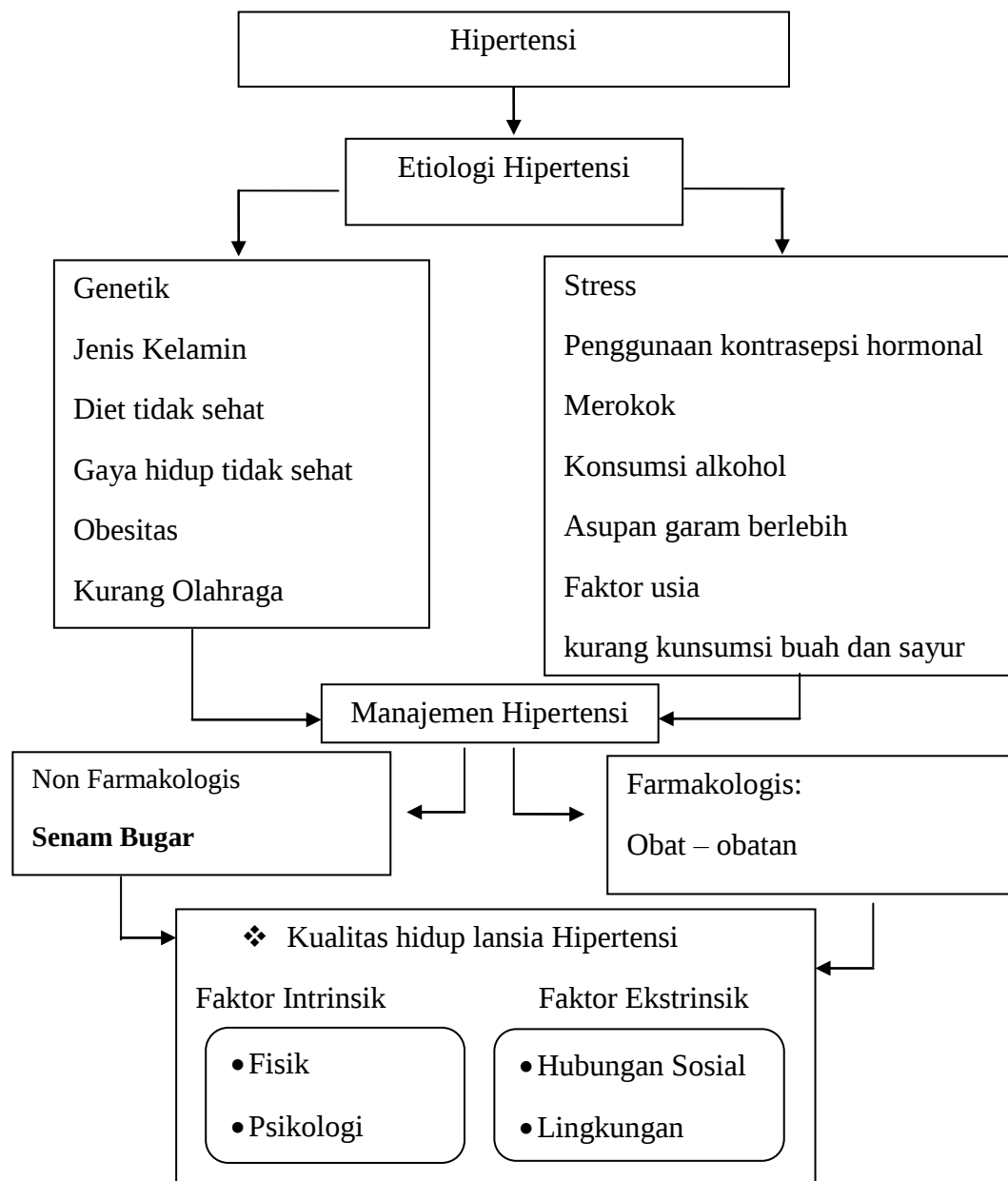
tempat tinggal mempengaruhi kualitas hidup (Estelle, J.J., Kirsch, N.L., & Pollack M.E., 2006)

Pada penelitian ini, penulis menggunakan skala dari WHO untuk mengukur kualitas hidup orang dengan hipertensi yang mencakup empat domain yaitu fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik adalah penurunan tingkat stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta penurunan kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya. Senam lansia dibuat khusus untuk membantu lansia agar dapat mencapai usia lanjut yang sehat, berguna, bahagia, dan sejahtera.

Program senam lansia diarahkan pada pembentukan lansia yang sehat dinamis, yaitu mempunyai kemampuan gerak mampu mendukung segala kegiatan, dan kreativitas bagi peningkatan kesejahteraan hidup lansia. Senam lansia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lansia yang menderita hipertensi. Untuk dapat menghadapi usia lanjut yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup sehat, istirahat, tidak merokok, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu usaha

untuk mencapai kesehatan pada lansia adalah dengan olahraga secara rutin (Kurnianto, 2015)

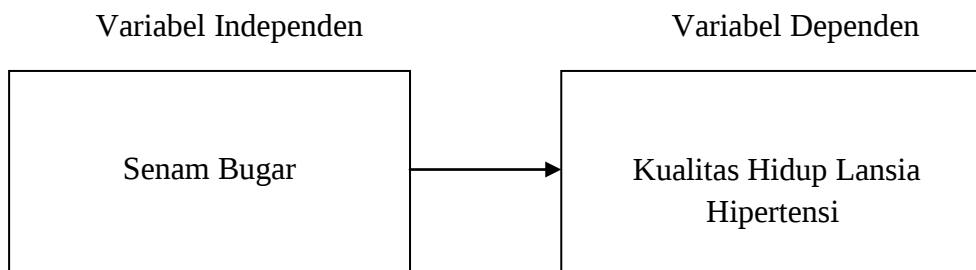
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori
sumber: (Lingga, 2012, Triyanto
Endang, 2014, Kemenkes RI, 2017)

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2012).



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

D. Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian ini terdiri dari dua variabel, variabel independen dan variabel dependen. variabel independen dalam penelitian ini adalah senam bugar lansia, dan variabel dependennya adalah kualitas hidup penderita hipertensi.

Tabel 2.3 Definisi Operasional

Variabel	Definisi
	Operasional
Variabel Independen	Senam bugar merupakan suatu latihan fisik untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia di prolanis

	wilayah kerja Puskemas Malawili Kabupaten Sorong
Variabel Dependen kualitas hidup penderita hipertensi	Perasaan subjektif seseorang pasien hipertensi mengenai kesejahteraan dirinya, berdasarkan pengalaman hidupnya saat ini secara keseluruhan di prolanis wilayah kerja Puskesmas Malawili kabupaten Sorong

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen) (Airha. 2012)

Penelitian ini menggunakan kajian kepustakaan atau kajian literatur (*literature review, literature research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu (Creswell, John W. 2012)

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis. Pendekatan filosofis merupakan pendekatan yang dilakukan untuk melakukan penalaran dan penyusunan suatu data secara sistematis dengan menggunakan jurnal ataupun artikel.

B. Populasi Dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 10 jurnal dengan memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut :

- 1 Jurnal yang judulnya sama atau mirip dengan judul peneliti
2. Jurnal dengan batasan tahun (5-7) tahun terakhir

C. Sumber Data

Sumber data sekunder yang dimaksud berupa buku dan laporan ilmiah primer atau asli yang terdapat di dalam artikel atau jurnal (tercetak dan/atau non-cetak) yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan (Arikunto, Suharsimi. 2006)

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu dalam bentuk jurnal.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mencari atau menggali data dari literatur yang terkait dengan apa yang dimaksudkan dalam rumusan masalah (Fathoni, Abdurrahman. 2006)

Data yang telah didapatkan dari berbagai literatur dikumpulkan sebagai suatu kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan.

E. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis data yang telah terkumpul untuk meningkatkan pemahaman penelitian tentang kasus yang diteliti dan mengkajinya sebagai temuan bagi orang lain atau yang dikenal dengan anotasi bibliografi. Anotasi berarti suatu kesimpulan sederhana dari suatu artikel, buku, jurnal, atau beberapa sumber tulisan yang lain, sedangkan bibliografi diartikan sebagai suatu daftar sumber dari suatu topik (Creswell, John W. 2012)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menganalisis anotasi dengan menggunakan daftar sumber-sumber yang dari suatu penelitian, dimana pada setiap sumbernya diberikan simpulan terkait dengan apa yang tertulis di dalamnya.

F. Prosedur Penelitian

Terdapat empat prosedur yang digunakan dalam penelitian ini. Tiga prosedur tersebut yakni:

1. *Organize*, yakni mengorganisasi literatur yang akan ditinjau/di-review.

Literatur yang di-review merupakan literatur yang relevan/sesuai dengan permasalahan. Adapun tahap dalam mengorganisasi literatur adalah mencari ide, tujuan umum, dan simpulan dari literatur dengan membaca abstrak, beberapa paragraf pendahuluan, dan kesimpulannya, serta mengelompokkan literatur berdasarkan kategori-kategori tertentu;

2. *Synthesize*, yakni menyatukan hasil organisasi literatur menjadi suatu ringkasan agar menjadi satu kesatuan yang padu, dengan mencari keterkaitan antar literatu;
3. *Identify*, yakni mengidentifikasi isu-isu kontroversi dalam literatur. Isu kontroversi yang dimaksud adalah isu yang dianggap sangat penting untuk dikupas atau dianalisis, guna mendapatkan suatu tulisan yang menarik untuk dibaca;
4. *Formulate*, yakni merumuskan pertanyaan yang membutuhkan penelitian lebih lanjut.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk *Review Jurnal Penelitian* Terkait yang telah dipublikasikan sebanyak 10 Jurnal untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita hipertensi, dapat dilihat pada table di bawah ini :

Jurnal 1	
Judul	Pengaruh senam bugar lanjut usia terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada lanjut usia hipertensi di Posyandu Lansia Sejahtera Kartasura.
Peneliti	Syavira Nooryana,
Media Publikasi	Jurnal
Halaman dan Volume Jurnal	1-7/ -
Tahun	2015

Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui pengaruh senam bugar lanjut usia terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada lanjut usia hipertensi
Subjek Penelitian	Lansia dengan hipertensi

Metode Penelitian	<i>Quasi experimental study</i> dengan <i>one group pretest posttest design</i>
Definisi Operasional	1. Hipertensi 2. Senam bugar
Langkah Penelitian	Perencanaan, pengumpulan data, analisa data dan pembahasan dan dokumentasi.
Hasil Penelitian	Didapatkan pengaruh senam bugar lanjut usia terhadap tekanan darah dengan signifikan ($\rho = 0.002 < 0.05$) dan pengaruh senam bugar lanjut usia terhadap kualitas hidup ($\rho = 0.031$ (domain fisik), $\rho = 0.005$ (domain psikologis), $\rho = 0.011$ (domain sosial), $\rho = 0.017$ (domain lingkungan) < 0.05)
Kelebihan Penelitian	Judul sesuai dengan isi penelitian, judulnya cukup menarik, Judulnya telah menggambarkan variable bebas dan terikat, abstrak dalam penelitian ini sudah mencakup latar belakang, tujuan, metode penelitian, hasil penelitian dan kesimpulan saran.
Kekurangan Penelitian	Jurnal tidak mencantumkan volume jurnal
Kesimpulan	Senam bugar lanjut usia berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan nilai kualitas hidup pada lanjut usia hipertensi di Posyandu Lansia Sejahtera Kartasura.
Perbandingan Dengan Metode/ Penelitian Usulan	Didalam jurnal ini penelitian ini menggunakan <i>statistic inferensial</i> dengan desain <i>pretest posttest with control group</i> . Dan pada metode usulan menggunakan desain penelitian <i>pre eksperimen</i> yaitu menggunakan kelompok studi dengan

	pendekatan <i>one group pre dan post test</i> .
--	---

Jurnal 2	
Judul	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Posyandu Wilayah Kecamatan Watang Pulu.
Peneliti	Asnuddin,
Media Publikasi	Jurnal Ilmiah Kesehatan
Halaman dan Volume Jurnal	1-5/ Volume 6
Tahun	2017

Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di Kecamatan Watang Pulu
Subjek Penelitian	Lansia dengan hipertensi
Metode Penelitian	<i>Quasi experimental pre-post test</i>
Definisi Operasional	1. Senam lansia 2. Penurunan tekanan darah
Langkah Penelitian	Perencanaan, pengumpulan data, analisa data dan pembahasan dan dokumentasi
Hasil Penelitian	Nilai rata-rata sebelum intervensi yaitu hasil 1,42, standar deviasi 18,19, nilai minimum 112 dan nilai maximum 117. Kemudian nilai rata-rata setelah intervensi didapatkan

	hasil <i>mean</i> 1,32, standar deviasi 14,76, nilai minimum 115 dan nilai maximum 162.
Kelebihan Penelitian	Judul sesuai dengan isi penelitian, judulnya menarik, judulnya terdapat variabel bebas dan terikat, abstrak dalam penelitian ini sudah mencakup komponen latar belakang, tujuan, metodologi penelitian, hasil penelitian dan kesimpulan, pendahuluan dalam penelitian ini sudah menjelaskan mengapa penelitian ini penting dilakukan, sudah mencantumkan studi pendahuluan, sudah mencantumkan desain penelitian, sudah dicantumkan tentang teknik analisa data yang digunakan, hasil penelitian sudah dibedakan berdasarkan poin yang diteliti, teori yang digunakan sudah berkaitan dengan yang diteliti, kesimpulan dalam penelitian ini sangat simpel
Kekurangan Penelitian	Tidak mencantumkan sampel pada abstrak
Kesimpulan	Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Wilayah kecamatan Watang Pulu.
Perbandingan Dengan Metode/ Penelitian Usulan	Desain menggunakan <i>Quasi experimental pre-post test</i> . Dan pada metode usulan menggunakan desain penelitian <i>pre eksperimen</i> yaitu menggunakan kelompok studi dengan pendekatan <i>one group pre dan post test</i> .

Jurnal 3	
Judul	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Penderita

	Hipertensi Pada Lansia
Peneliti	Djunizar Djamaludin
Media Publikasi	Nursing Journal
Halaman dan Volume Jurnal	Volume 1, Nomor 2, 217-226
Tahun	2019

Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa Kecamatan Merbau Mataram Lampung Selatan.
Subjek Penelitian	Lansia hipertensi
Metode Penelitian	<i>Quasi Experiment</i> . Desain penelitian yang digunakan yaitu <i>two groups (intervention and control)</i> .
Definisi Operasional	1) Senam lansia 2) Kualitas tidur
Langkah Penelitian	Perencanaan, pengumpulan data, analisa data dan pembahasan dan dokumentasi
Hasil Penelitian	Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,030 ($p \text{ hitung} < \alpha$), artinya pada $\alpha = 0,05$ dapat diartikan ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada Lansia.
Kelebihan Penelitian	Judul sesuai dengan isi penelitian, judulnya lumayan menarik, judulnya terdapat variabel bebas dan terikat, abstrak

	dalam penelitian ini sudah mencakup komponen latar belakang, tujuan, jumlah sampel, metodologi penelitian, hasil penelitian, kesimpulan dan kata kunci, pendahuluan dalam penelitian ini sudah menjelaskan mengapa penelitian ini penting dilakukan, sudah mencantumkan studi pendahuluan, sudah mencantumkan desain penelitian, sudah dicantumkan tentang teknik analisa data, teknik sampling dan jumlah sampel yang digunakan, hasil penelitian sudah dibedakan berdasarkan poin yang diteliti, teori yang digunakan sudah berkaitan dengan yang diteliti, kesimpulan dalam penelitian ini sangat simpel.
Kekurangan Penelitian	Tidak mencantumkan tahun peneltian pada judul
Kesimpulan	Adanya pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada Lansia di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa Kecamatan Merbau Mataram Lampung Selatan
Perbandingan Dengan Metode/ Penelitian Usulan	Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian <i>Quasi Experiment</i> . Desain penelitian yang digunakan yaitu <i>two groups (intervention and control)</i> . Dan pada metode usulan menggunakan desain penelitian <i>pre experimental design</i> dengan jenis <i>one group pretest and posttest design</i>

Jurnal 4	
Judul	Pengaruh Senam Kebugaran Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru

Peneliti	Ramadhanti, Nor Afni dan Oktavia Andika.
Media Publikasi	Caring Nursing Jurnal
Halaman dan Volume Jurnal	1-8/ Volume 3
Tahun	2019

Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui pengaruh senam kebugaran lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru
Subjek Penelitian	Lansia
Metode Penelitian	Desain <i>pra experimental</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest design</i>
Definisi Operasional	1) senam kebugaran lansia 2) Penurunan tekanan Darah
Langkah Penelitian	Perencanaan, pengumpulan data, analisa data dan pembahasan dan dokumentasi.
Hasil Penelitian	Nilai p hitung uji t berpasangan untuk tekanan sistolik sebelum-sesudah dan tekanan diastolik sebelum-sesudah adalah 0,000 atau $<0,05$ yang artinya terdapat perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah senam kebugaran lansia. Nilai interval konfidens tekanan sistolik adalah 7,209 – 9,179 dan untuk tekanan diastolik adalah 5,038 – 6,551.
Kelebihan	Judul sesuai dengan isi penelitian, judulnya lumayan

Penelitian	menarik, judulnya terdapat variabel bebas dan terikat, abstrak dalam penelitian ini sudah mencakup komponen latar belakang, tujuan, jumlah sampel, metodologi penelitian, hasil penelitian, kesimpulan dan kata kunci, pendahuluan dalam penelitian ini sudah menjelaskan mengapa penelitian ini penting dilakukan, sudah mencantumkan studi pendahuluan, sudah mencantumkan desain penelitian, sudah dicantumkan tentang teknik analisa data, teknik sampling dan jumlah sampel yang digunakan, hasil penelitian sudah dibedakan berdasarkan poin yang diteliti, teori yang digunakan sudah berkaitan dengan yang diteliti, kesimpulan dalam penelitian ini sangat simpel
Kekurangan Penelitian	Jurnal ini tidak mencantumkan saran baik institusi kesehatan maupun peneliti selanjutnya
Kesimpulan	Terdapat pengaruh yang bermakna dilakukannya senam kebugaran lansia terhadap tekanan darah dengan nilai <i>p-value</i> untuk tekanan darah systole dan diastole adalah 0,000.
Perbandingan Dengan Metode/ Penelitian Usulan	Jurnal ini Rancangan penelitian ini adalah <i>pra-experimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> . Dan pada metode usulan menggunakan desain penelitian <i>pre experimental design</i> dengan jenis <i>one group pretest and posttest design</i> . Jadi sama-sama menggunakan metode yang sama

Jurnal 5	
Judul	Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Klinik Swasta Kedaton

	Bandar Lampung
Peneliti	Fitria Saftarina dan Fairuz Rabbaniyah
Media Publikasi	Jurnal Kesehatan
Halaman dan Volume Jurnal	1-5/ Volume VII, Nomor 3 492-496
Tahun	2016

Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui hubungan senam lansia dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di Klinik swasta Kedaton Bandar Lampung
Subjek Penelitian	Lansia dengan hipertensi
Metode Penelitian	Desain penelitian ini adalah observasional dengan metode yang digunakan adalah <i>cross sectional</i>
Definisi Operasional	1) Senam Lansia 2. Kualitas Hidup
Langkah Penelitian	Perencanaan, pengumpulan data, analisa data dan pembahasan dan dokumentasi
Hasil Penelitian	Di dapatkan nilai p Value < 0,05
Kelebihan Penelitian	Judul sesuai dengan isi penelitian, judulnya sudah menarik, Judulnya terdapat variabel bebas dan terikat, abstrak dalam penelitian ini sudah mencakup komponen latar belakang, tujuan, jumlah populasi dan sampel, metodologi penelitian, hasil penelitian, kesimpulan dan kata kunci. Sampel dalam penelitian ini jumlahnya banyak yaitu 58 responden melebihi

	sampel minimal penelitian kuantitatif.
Kekurangan Penelitian	Tidak di cantumkan saran kepada institusi dan peneliti selanjutnya
Kesimpulan	Terdapat hubungan antara senam lansia dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi
Perbandingan Dengan Metode/ Penelitian Usulan	Jurnal penelitian ini metode penelitian menggunakan survey <i>crosssectional</i> . Dan pada metode usulan menggunakan desain penelitian <i>pre experimental design</i> dengan jenis <i>one group pretest and posttest design</i>

Jurnal 6	
Judul	Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi
Peneliti	Gilbert W. Setiawan, Herlina I. S . Wungouw, Damajanty H. C Pangemanan.
Media Publikasi	Jurnal e-Biomedik (eBM)
Halaman dan Volume Jurnal	1-5/ Volume 1, hal 760 – 764
Tahun	2013

Tujuan Penelitian	Untuk mencari pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita di BPLU Senja Cerah Paniki bawah
-------------------	--

	Manado
Subjek Penelitian	Lansia dengan Hipertensi
Metode Penelitian	Eksperimental lapangan dengan rancangan <i>pre-post one group test</i> .
Definisi Operasional	1) Senam Bugar 2) Kualitas Hidup
Langkah Penelitian	Perencanaan, pengumpulan data, analisa data dan pembahasan dan dokumentasi
Hasil Penelitian	Menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor kualitas hidup rata-rata sebesar 9,27. Nilai signifikasi (p) dari hasil uji statistik yaitu 0,00 lebih kecil dari nilai alpha ($\alpha = 0,05$),
Kelebihan Penelitian	Judul sesuai dengan isi penelitian, judulnya lumayan menarik, judulnya terdapat variabel bebas dan terikat, abstrak dalam penelitian ini sudah mencakup komponen latar belakang, tujuan, jumlah sampel, metodologi penelitian, hasil penelitian, kesimpulan dan kata kunci, pendahuluan dalam penelitian ini sudah menjelaskan mengapa penelitian ini penting dilakukan, sudah mencantumkan studi pendahuluan, sudah mencantumkan desain penelitian, sudah dicantumkan tentang teknik analisa data, teknik sampling dan jumlah sampel yang digunakan, hasil penelitian sudah dibedakan berdasarkan poin yang diteliti, teori yang digunakan sudah berkaitan dengan yang diteliti, kesimpulan dalam penelitian ini sangat simpel
Kekurangan Penelitian	Judul tidak mencantumkan tahun penelitian, tidak cantumkan saran baik pada institusi, maupun masyarakat

Kesimpulan	Ada pengaruh signifikan antara senam bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita hipertensi
Perbandingan Dengan Metode/Penelitian Usulan	Jurnal penelitian yang dilakukan bersifat eksperimental lapangan dengan rancangan penelitian <i>one group pre-post test</i> . Dan pada metode usulan menggunakan desain penelitian <i>pre experimental design</i> dengan jenis <i>one group pretest and posttest design</i>

Jurnal 7	
Judul	Perbedaan Quality of Life Lansia Hipertensi yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Prolanis di Wilayah Benteng Kota Ambon
Peneliti	Adita Ayu Ferdinansih Manuhutu, Berta Esti Ari Prasetya
Media Publikasi	Jurnal Psikologi Indonesia
Halaman dan Volume Jurnal	Volume 7, No. 2
Tahun	2018

Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui Perbedaan Quality of Life Lansia Hipertensi yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Prolanis
Subjek Penelitian	Lansia hipertensi
Metode Penelitian	Pendekatan kuantitatif dan termasuk dalam jenis penelitian komparatif

Definisi Operasional	1) Senam bugar 2) Kualitas Hidup
Langkah Penelitian	Perencanaan, pengumpulan data, analisa data dan pembahasan dan dokumentasi
Hasil Penelitian	Hasil analisa data menggunakan uji-t menghasilkan nilai t-hitung sebesar 4.665 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0.05$) dan standar deviation sebesar 9.595. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti senam prolanis dan lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam prolanis
Kelebihan Penelitian	Judul sesuai dengan isi penelitian, judulnya lumayan menarik, judulnya terdapat variabel bebas dan terikat, abstrak dalam penelitian ini sudah mencakup komponen tujuan, jumlah sampel, metodologi penelitian, hasil penelitian, kesimpulan dan kata kunci
Kekurangan Penelitian	Dalam abstrak tidak ada latar belakang.
Kesimpulan	Terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti senam prolanis dan lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam prolanis di Wilayah Benteng, Kota Ambon.
Perbandingan Dengan Metode/ Penelitian Usulan	Jurnal penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dan termasuk dalam jenis penelitian komparatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat perbedaan pada dua kelompok atau lebih Dan pada metode usulan menggunakan desain penelitian <i>pre experimental design</i> dengan jenis <i>one group pretest and posttest design</i> .

Jurnal 8	
Judul	Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya
Peneliti	Mohammad Rizal Pamungkas
Media Publikasi	Jurnal kesehatan olah raga
Halaman dan Volume Jurnal	1-4/ Vol 06 No 2 hal 254 – 257
Tahun	2016

Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui pengaruh latihan senam bugar lansia terhadap kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya
Subjek Penelitian	Lansia $\geq$ 60 tahun
Metode Penelitian	<i>Pre eksperimental design dengan one group pretest post test design</i>
Definisi Operasional	1) Latihan senam bugar 2) Kualitas Hidup
Langkah Penelitian	Perencanaan, pengumpulan data, analisa data dan pembahasan dan dokumentasi

Hasil Penelitian	Kualitas Hasil tes kualitas hidup awal (<i>pre test</i>) dan tes hidup akhir (<i>post-test</i>) dengan jumlah sampel 15 anggota Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya mempunyai kenaikan antara lain : sebanyak 12 orang memperoleh persentase 80 % dengan kategori baik , sedangkan sebanyak 3 orang memperoleh persentase 20% dengan kategori cukup.
Kelebihan Penelitian	Judul sesuai dengan isi penelitian, judulnya lumayan menarik, judulnya terdapat variabel bebas dan terikat, abstrak dalam penelitian ini sudah mencakup komponen tujuan, jumlah sampel, metodologi penelitian, hasil penelitian, kesimpulan dan kata kunci
Kekurangan Penelitian	Pada abstrak tidak terdapat latar belakang, dan tidak di cantumkan tahun pada judul
Kesimpulan	Terdapat pengaruh pemberian senam bugar lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya
Perbandingan Dengan Metode/Penelitian Usulan	Jurnal penelitian ini menggunakan metode <i>pre eksperimental design</i> rancangan penelitian <i>one group pre-post test</i> . Dan pada metode usulan menggunakan desain penelitian <i>pre experimental design</i> dengan jenis <i>one group pretest and posttest design</i> .

Jurnal 9

Judul	Gambaran Senam Jantung Sehat Dan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Yang Mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis)
-------	---

Peneliti	Afani Nabila
Media Publikasi	Jurnal
Halaman dan Volume Jurnal	1-10/02
Tahun	2019

Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui gambaran senam jantung sehat dan kualitas hidup pasien hipertensi yang mengikuti program pengelolaan penyakit kronis (prolanis)
Subjek Penelitian	Pasien Hipertensi
Metode Penelitian	Penelitian analisa deskriptif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .
Definisi Operasional	1) Senam jantung sehat 2) Kuliatas hidup
Langkah Penelitian	Perencanaan, pengumpulan data, analisa data dan pembahasan dan dokumentasi
Hasil Penelitian	Terdapat 29 (87,9%) responden dalam kategori sangat baik dalam melakukan senam jantung sehat. Dari ke-empat domain kualitas hidup yang memiliki nilai rata- rata paling tinggi pada pasien hipertensi yang mengikuti prolanis adalah domain lingkungan dengan nilai tertinggi rata-rata 84,94 dan nilai domain terendah yaitu domain kesehatan dengan nilai terendah rata-rata 72,82.
Kelebihan	Judul sesuai dengan isi penelitian, judulnya lumayan menarik, judulnya terdapat variabel bebas dan terikat, abstrak

Penelitian	dalam penelitian ini sudah mencakup komponen tujuan, jumlah sampel, metodologi penelitian, hasil penelitian, kesimpulan dan kata kunci
Kekurangan Penelitian	Tidak mencantumkan tahun penelitian pada judul
Kesimpulan	Senam jantung sehat dapat mengeluarkan senyawa beta-endorfin yang dapat menimbulkan rasa senang dan mengurangi stress sehingga hal tersebut merupakan salah satu faktor terjadinya peningkatan kualitas hidup.
Perbandingan Dengan Metode/Penelitian Usulan	Jurnal ini, desainnya menggunakan deskriptif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . . Dan pada metode usulan menggunakan desain penelitian <i>pre experimental design</i> dengan jenis <i>one group pretest and posttest</i>

Jurnal 10	
Title	Impact of Yoga on Blood Pressure and Quality of Life in Patients with Hypertension
Researcher	J Vasantha Priya, C Kanniammal, Jaideep Mahendra, G Valli
Media Publication	International Journal of Pharmaceutical and Clinical
Journal Pages and Volume	9 (5): 413-416
Year	2017

Research purposes	The investigator evaluated the effects of yoga intervention on blood pressure and quality of life in patients in selected hospital diagnosed with hypertension.
Research subject	Elderly with hypertension
Research methods	This study is a prospective study of one arm two prospective arms.
Operational definition	Quality of life of elderly hypertension
Research Step	Planning, data collection, data analysis and discussion and documentation
Research result	The yoga class group showed improvement in blood pressure or self- rated quality of life, while in the yoga at home group there was a decline in diastolic blood pressure of 4.4 mmHg ($p < 0.05$) compared to the control group. Moreover, the yoga at home group showed significant improvement in self-rated quality of life compared to the control group ($p < 0.05$).
Research Strengths	The title is in accordance with the contents of the research, the title is quite interesting, the title contains independent and bound variables, the abstract in this study includes the objective component, the number of samples, research methodology, research results, conclusions and keywords
Lack of Research	No year specified in title
Conclusion	A short yoga program for the patient to practice at hospital seems to have an antihypertensive effect, as well as a positive effect on self-rated quality of life compared to controls. This

	implies that simple yoga exercises may be useful as a supplementary blood pressure therapy in addition to medical treatment.
Comparison with Proposed Methods / Research	This study is a prospective study of one arm two prospective arms. And the proposed method uses a pre experimental research design with one group pretest and posttest

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil literature Review 10 jurnal rata-rata menunjukkan bahwa terdapat ada pengaruh yang signifikan antara senam bugar terhadap kualitas hidup penderita hipertensi dan terjadi penurunan tekanan darah setelah di lakukan senam bugar.

Bertambahnya usia menyebabkan tekanan darah meningkat, hal ini terjadi karena pada usia tua umumnya terjadi penurunan pada sistem kardiovaskuler. Katub jantung mengalami penebalan dan menjadi kaku, serta terjadinya penurunan elastisitas dari aorta dan arteri – arteri besar lainnya, sehingga darah pada denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari biasanya sehingga menyebabkan naiknya tekanan darah (Novitaningtyas, 2014)

Hipertensi merupakan peningkatan abnormal tekanan darah di dalam pembuluh darah arteri dalam satu periode, mengakibatkan arteriola

berkonstriksi sehingga membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Udjianti, 2014).

Faktor-faktor resiko hipertensi ada yang dapat di kontrol dan tidak dapat dikontrol menurut (Sutanto, 2018) salah satu faktor yang tidak terkontrol yaitu umur. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor risiko terhadap timbulnya hipertensi. Hanya elastisitas jaringan yang erterosklerosis serta pelebaran pembuluh darah adalah faktor penyebab hipertensi pada usia tua. Pada umumnya hipertensi pada pria terjadi di atas usia 31 tahun sedangkan pada wanita terjadi setelah berumur 45 tahun.

Faktor Penyebab hipertensi berupa Hipertensi primer atau esensial Hipertensi primer artinya hipertensi yang belum diketahui penyebab dengan jelas. Berbagai faktor diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi primer, seperti bertambahnya usia, sters psikologis, pola konsumsi yang tidak sehat, dan hereditas (keturunan). Sekitar 90% pasien hipertensi diperkirakan termasuk dalam kategori ini. Hipertensi sekunder penyebabnya sudah di ketahui umumnya berupa penyakit atau kerusakan organ yang berhubungan dengan cairan tubuh, misalnya ginjal yang tidak berfungsi, pemakaian kontrasepsi oral, dan terganggunya keseimbangan hormon yang merupakan faktor pengatur tekanan darah. Dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, dan penyakit jantung (Sheps, 2005).

Senam bugar atau lebih dikenal dengan senam lansia merupakan gerak yang teratur, terarah dan terencana dalam bentuk latihan fisik yang

berpengaruh terhadap aktifitas fisik pada lansia. Senam lansia termasuk senam aerobik low impact dengan intensitas ringan sampai sedang, serta bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh (Tatara, 2019).

Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Frekuensi latihan yang berguna untuk mempertahankan dan memperbaiki kebugaran jasmani lansia dilakukan sedikitnya satu minggu sekali dan sebanyak- banyaknya lima kali dalam satu minggu dengan lamanya 15 menit (Maryam et al, 2008).

Olahraga dengan teratur seperti senam bugar lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan (Thristyaningsih, dkk, 2011) Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya (Taylor, Sallis & Needle, 2005)

Dengan melakukan senam berupa aktifitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 thn) dan usia lansia (65 thn ke atas).

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Lanjut usia merupakan proses alamiah dan berkesinambungan yang mengalami perubahan anatomi, fisiologis, dan biokimia pada jaringan atau organ yang pada akhirnya mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan (Nugroho, 2012).

Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin kabur, gerakan cenderung lambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional dan menurunnya kualitas hidup (Nugroho, 2012).

Kualitas hidup didefinisikan sebagai kesejahteraan umum secara keseluruhan yang terdiri dari evaluasi objektif dan subjektif dari fisik, materi sosial, dan kesejahteraan emosional bersama dengan tingkat pengembangan pribadi dan tujuan aktivitas, semua ditimbang oleh satu set nilai-nilai pribadi. Evaluasi objektif mengacu pada gambaran kondisi kehidupan dimana orang hidup, seperti kesehatan, pendapatan, kualitas perumahan, jaringan persahabatan, aktivitas, transosial dan sebagainya. Evaluasi subjektif mengacu pada kepuasan pribadi dengan kondisi kehidupan yang demikian. Signifikansi keduanya ditafsirkan dalam kaitannya dengan nilai (OMR., Matos A.D., & Schouten, M.J., 2016).

Terdapat penelitian-penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Faktor yang mempengaruhi kualitas

hidup terdiri dari faktor internal dan eksternal. Salah satu factor internal adalah Kepatuhan minum obat, terapi farmakologis dan non farmakologis. kepatuhan orang dengan hipertensi dalam menjalani pengobatan dan minum obat dapat meningkatkan kualitas hidup (Estelle, J.J., Kirsch, N.L., & Pollack M.E.,2006)

Dengan melakukan senam kebugaran lansia secara rutin, hal tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi kekakuan pada pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar dan dapat mengurangi tekanan darah tinggi pada lansia. Hal ini sejalan dengan teori Sctotch yang dikutip oleh Darmojo dan Martono dalam penelitian Moniaga, et al (2013), dimana apabila seseorang melakukan senam secara rutin hal tersebut dapat membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan tingkat depresi. Penurunan tersebut akan menstimulasi sistem kerja pada saraf perifer terutama pada sistem parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pada pembuluh darah. Apabila hal tersebut terjadi maka akan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan mampu membantu menghilangkan radikal bebas yang berkaitan dalam tubuh (Widianti & Proverawati, 2010).

Aktivitas olahraga yang teratur untuk membakar glukosa melalui aktivitas otot yang akan menghasilkan ATP sehingga endorphen akan muncul dan membawa rasa nyaman, senang dan bahagia. Olah raga akan

merangsang mekanisme HPA (Hypothalamus-Pituitary-Adrenal) axis untuk merangsang kelenjar pineal untuk mensekresi serotonin dan melatonin. Dari hipotalamus rangsangan akan diteruskan ke pituitary (hipofisis) untuk membentuk beta endorphen dan enkephalin yang akan menimbulkan rileks dan perasaan senang. Peningkatan oksigen di dalam otak akan merangsang meningkatkan sekresi serotonin sehingga membuat tubuh menjadi tenang dan mudah untuk tertidur (Erliana, 2008).

Senam aerobik low impact seperti senam lansia bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani atau nilai aerobik yang optimal untuk penderita hipertensi. Senam yang teratur dapat memperbaiki tingkat kesegaran jasmani, sehingga penderita merasa fit, rasa cemas berkurang, timbul rasa senang dan rasa percaya diri yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dari penderita hipertensi. (Triyanto, 2014).

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization = WHO) menyatakan “kualitas hidup” sebagai “persepsi individu tentang posisinya dalam kehidupan, dalam konteks sistem kultur dan nilai di mana dia hidup, yang berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan kepeduliannya”. Kualitas hidup meliputi empat ranah (domain) dalam kehidupan yaitu : kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (Pangkahila, 2017).

a. Kualitas hidup lansia dengan hipertensi berdasarkan domain fisik

Cukupnya energi pada lansia akan mempermudah lansia melakukan aktivitas sehari-hari. Aktivitas yang dilakukan setiap hari

oleh lansia akan memberikan kebugaran pada lansia. Kebugaran yang terpenuhi, akan meningkatkan kualitas hidup lansia (Hidayat, 2017).

Lansia yang memiliki aktivitas paling banyak mengalami kualitas hidup yang tinggi. Hal ini terjadi dikarenakan banyaknya aktivitas sosial dapat menurunkan kecemasan pada lansia, karena lansia dapat berbagi dengan sesama teman lansianya melalui aktivitas yang dilakukan bersama dalam kehidupan bermasyarakat. Sehingga dengan adanya aktivitas sosial dalam hidupnya, maka dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (Sagitta, 2017)

b. Kualitas hidup lansia dengan hipertensi berdasarkan domain psikologi.

Lansia yang kurang dukungan keluarga, dimana anggota keluarga sibuk dengan urusan masing-masing, hal ini menyebabkan lansia merasa tertekan akibat menyendiri sehingga harapan hidupnya kurang baik, dan mempengaruhi kualitas hidupnya menjadi tidak baik (Kartininggrum, 2017).

c. Kualitas hidup lansia dengan hipertensi berdasarkan domain sosial.

Hasil penelitian Azwan (2015) tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kualitas hidup lansia dipanti sosial tresna werdha yang didapatkan hasil (75,9%) lansia memiliki dukungan sosial teman sebaya yang positif dengan kualitas hidup tinggi. Hal ini terjadi karena dukungan sosial dari teman sebaya akan mempengaruhi respon-respon dan perilaku lansia sehingga berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Selain itu dengan adanya dukungan sosial yang

diberikan oleh teman sebaya akan memotivasi lansia untuk lebih baik dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun masalah yang dihadapinya (Azwan, 2015)

d. Kualitas hidup lansia dengan hipertensi berdasarkan domain lingkungan.

Penelitian yang dilakukan oleh Pradono (2009) tentang kualitas hidup penduduk indonesia menurut internasional classification of functioning, disability and health (ICF) faktor-faktor yang mempengaruhinya, yang didapatkan hasil rumah dengan lingkungan yang tidak bermasalah memiliki kualitas hidup baik (70,9%). Hal ini disebabkan karena penduduk yang tinggal dalam rumah dengan lingkungan terpapar beresiko 1,4 kali mengalami masalah kesehatan dibandingkan dengan yang tinggal pada rumah dengan lingkungan yang tidak terpapar.

Perilaku gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok dan konsumsi minuman alkohol. Rokok yang mengandung nikotin dan karbon monoksida yang dihisap masuk kedalam aliran darah. Nikotin dan karbon monoksida dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri dan dapat mengakibatkan proses aterosklerosis dan tekanan darah tinggi (Arifin, 2016). Selain itu juga pada lansia hipertensi mengalami penumpukan zat kolagen pada pembuluh darah yang menyebabkan aliran darah menjadi sempit dan memacu terjadinya hipertensi.

Dengan dilakukannya kegiatan senam bugar lansia secara berkelompok maka dapat menyelesaikan banyak permasalahan yang terjadi pada lansia dari keempat faktor domain tersebut karena didalamnya terdapat aktivitas fisik (senam bugar), Aktifitas olah raga senam lansia membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berlebihan didalam tubuh (Suroto, 2004 di kutip dalam Sulastri 2015). Dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya (Dian, 2017).

C. Keterbatasan Penelitian

Saat ini, dunia tengah digemparkan dengan penyebaran COVID-19 yang terjadi di berbagai penjuru, termasuk Indonesia. Guna mencegah telah banyak upaya yang dilakukan. Salah satunya, yaitu seruan pemerintah untuk melakukan *physical distancing*. Sebisa mungkin, masyarakat diminta untuk beraktivitas di rumah, termasuk bagi pelajar. Termasuk mahasiswa, selama *physical distancing* diterapkan, pelajar melakukan kegiatan pembelajaran dari rumah. Namun, sebagian mahasiswa tingkat akhir memiliki kekhawatiran lain selain COVID-19, yaitu terkait dengan penyelesaian studinya.

Di Indonesia pembelajaran daring/jarak jauh diatur melalui Surat Edaran Kemdikbud No 4 Tahun 2020 mengenai *Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19)*. Ada tiga poin kebijakan terkait pembelajaran daring, pertama, pembelajaran daring/jarak jauh untuk memberi pengalaman belajar yang bermakna, Kedua, dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup, antara lain mengenai pandemi Covid-19. Ketiga, aktivitas dan tugas pembelajaran dapat bervariasi antar siswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses/fasilitas belajar di rumah.

Dari kondisi tersebut maka mahasiswa di instruksikan untuk melakukan penelitian dengan Jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan

dokumen) (Airha. 2012) dengan Jurnal Penelitian yang terkait yang telah dipublikasikan sebanyak 10 Jurnal. Adapun kendalanya yakni

1. Sulitnya menjalankan penelitian langsung di lapangan, terutama terkait dengan anjuran physical distancing

Setiap peneliti memiliki cara pengerjaan skripsi dan penelitian yang berbeda, baik dari jenis metode penelitian, pengumpulan data, objek penelitian, dan lain-lain. Tidak semua dapat melakukan pengumpulan data secara *online*, seperti yang banyak orang pikirkan sebagai solusi. peneliti juga tentu kesulitan. Hanya bisa berharap semuanya kembali normal, serta kesulitan melakukan penelitiannya, baik secara langsung maupun tidak, tentu sangat butuh kebijakan dari pemerintah.

2. Bimbingan secara online yang tidak terlaksana dengan baik

Meskipun terdengar mudah, namun bimbingan secara *online* tentunya memiliki banyak kendala, misalnya saja keengganan dosen pembimbing dan koneksi internet yang buruk. Tak hanya itu, bimbingan secara *online* tampaknya tidak dapat memenuhi rasa ingin tahu mahasiswa terkait dengan skripsinya. Perasaan tidak leluasa saat bimbingan *online*, koneksi jaringan yang tidak stabil, atau bahkan keterbatasan bahasa tulis, membuat peneliti kurang puas dengan bimbingan dari rumah.

3. Tidak semua referensi skripsi bisa didapatkan dari internet

Meskipun teknologi sudah semakin maju, namun tetap saja butuh perpustakaan sebagai sarana mendapatkan referensi skripsinya. Tidak semua buku yang diperlukan tersedia secara *online* dan dapat diakses dengan bebas. Referensi seperti penelitian dengan judul serupa dan buku untuk kajian teori, biasanya hanya bisa diakses dengan cara datang ke perpustakaan. Namun referensi untuk skripsi tentu tidak bisa didapatkan hanya dari satu sumber.

4. Stres karena tidak bisa berbuat banyak

Selain mematuhi kebijakan pemerintah untuk melakukan *physical distancing*, tampaknya peneliti tidak dapat berbuat banyak, termasuk jika itu menyangkut dengan penyelesaian skripsinya. sebagai usaha menyelesaikan studinya di tengah-tengah pandemik. Akan tetapi, lain halnya jika memang sudah tidak ada lagi yang bisa dilakukan, dan butuh melakukan suatu hal yang tidak sejalan dengan keadaan saat ini. pastinya tidak bisa berbuat banyak, sehingga mungkin saja dirinya terbebani dengan rasa khawatir, sehingga menimbulkan stres pada dirinya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis review dari 10 jurnal penelitian yang judulnya berhubungan dengan judul yang di ajukan yaitu Study Tentang Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi, Maka di simpulkan sebagai berikut :

1. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*),
Yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan atau temuan yang terdapat didalam tubuh riteratur berorietasi akademik (*academic-oriented literature*).
2. Jurnal yang digunakan adalah merupakan jurnal dengan judul yang sama atau ada hubungan dengan judul yang di ajukan.
3. Hasil dari masing – masing jurnal adalah
 - a. Dilihat dari gambaran kualitas hidup lansia dengan hipertensi terdapat beberapa permasalahan yang muncul terutama mereka sangat kuatir dengan kondisi kesehatan mereka sehingga berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka, terdapat perbedaan kualitas hidup lansia dengan hipertensi lebih rendah dari lansia yang tidak dengan hipertensi.
 - b. Dilihat dari pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi. Setelah dilakukan senam bugar lansia maka kualitas tidur penderita hipertensi menjadi meningkat, sehingga ada pengaruh

yang signifikan dari senam bugar lansia terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi.

- c. Perbedaan kualitas hidup lansia dengan hipertensi yang ikut senam bugar dan tidak mengikuti senam bugar. Hasilnya lansia yang mengikuti senam bugar secara teratur mengatakan kualitas hidupnya semakin baik dibanding dengan lansia yang tidak melakukan senam bugar.
- d. Dengan demikian dari 10 jurnal yang di analisa secara keseluruhan mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari senam bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita hipertensi.
- e. Apabila seseorang melakukan senam secara rutin hal tersebut dapat membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan tingkat depresi. Penurunan tersebut akan menstimulasi sistem kerja pada saraf perifer terutama pada sistem parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pada pembuluh darah. karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan mampu membantu menghilangkan radikal bebas yang berkaitan dalam tubuh, sehingga timbul rasa senang dan rasa percaya diri yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dari penderita hipertensi

B. Saran

1. Saran Bagi Institusi Pendidikan

Dari penulisan ini semoga bisa menjadi referensi bagi mahasiswa dalam pengembangan penelitian kedepan karena saat dan akan datang semakin banyak permasalahan yang akan muncul dari para lansia.

2. Saran Praktis

Kepada masyarakat khususnya lansia untuk melakukan senam secara rutin agar dapat meningkatkan kualitas hidup serta dapat menurunkan tekanan darah

3. Peneliti Selanjutnya

Agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan penelitian ini menggunakan pendekatan, jenis dan metode , uji statistik sehingga data dan informasi yang diperoleh dapat lebih bermakna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Airha. (2012). Pengertian Studi Kepustakaan (<http://phairha.blogspot.com/2012-01/studi-kepustakaan.html>). Diakses pada Tanggal 11Juni 2020 pukul 16:27 WIT.
- Ahmad, Nablory. (2011). Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dan Hipertensi. Jakarta: Rineka Cipta
- Andhi, S. M., Rachmawati, Y., Nugroho, S. W. (2019). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- BPS. (2017). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik
- Carvalho, M.V.; Siquera, L, B.; Sousa, A, L.; Jardim, P, C. (2016). The Influence of Hypertension on Quality of Life, Arg BrasCaardiol. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5935/abc.20130030>
- Creswell, John W. 2012. Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Estelle, J.J., Kirsch, N.L., & Pollack M.E., (2006). Enhancing Social
- Fathoni, Abdurrahman. (2006). Metodologi dan Teknik Penyusunan Skripsi. Jakarta: Rineka Cipta
- Fitria Saftarina¹, F. R. (2013). Hubungan senam lansia terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di klinik swasta kedaton bandar lampung, 492–496.
- Gouveia OMR., Matos A.D., & Schouten, M.J., (2016). Social Networks And Quality Of Life Of Elderly Persons: A Review And Critical Analysis Of Literature. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2016; 19(6): 1030-1040*
- Gultom, A. B., Siregar, A. H., & Yahya, S. Z. (2018). *Korelasi Stress dan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi*. 3(2), 90–95.
- Handayani, 4, & 2012). (2012). perbedaan kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam lansia dengan yang tidak mengikuti senam lansia di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung..

- Hanik, U. (2018). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. *Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*, 6, 65–69.
- Junaedi, E., Sufrida, Y., & Gusti, mira R. (2013). Hipertensi kandas berkat herbal. Jakarta: Fmedia (imprint Argomedia Pustaka).
- Kabo, P. (2008). Penyakit Jantung Koroner. Jakarta: Gramedia.
- Kementerian Kesehatan RI. Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2018. Jakarta
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Surat Edaran Kemdikbud No 4 Tahun 2020 mengenai *Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19)*. Jakarta: Kemendikbud. Sumber:
- Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Muntner P, Whelton PK, He J: Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. *Lancet* 2005,365:217–223.
- Kowalski, R.E. (2017). Terapi Hipertensi Program 8 Minggu. Terjemahan oleh Rani S Ekawati. Bandung: Penerbit Qanita.
- Kuswardhani, T. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Penyakit Dalam*, 7(2), 135–
- Larasati, T. (2018). Kualitas hidup pada wanita yang sudah memasuki masa usia tua Diperoleh pada tanggal 5 februari 2020, dari: <http://www.gunadarma.ac.id>
- Lingga. 2012. Bebas Hipertensi Tanpa Obat. Jakarta: Agromedia.
- Ii, B. A. B., & Hipertensi, A. (2011). *Perbedaan Efektivitas Jus...*, Kurnia Apriyani Saputri, *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*, 2016. 13–37.
- Maryam, SitiR. (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Nislawaty. (2017). *Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di pelayanan sosial tresna werdha khusnul khotimah kelurahan simpang tiga pekanbaru tahun 2016*. Nislawaty Dosen DIV Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. 1(1), 58–70.
- Novitaningtyas T., 2014, Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura kabupaten Sukoharjo, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Novianti, C. S. (2017). Program Studi D-IV Analisis Kesehatan Fakultas Ilmu

Kesehatan.

- Nugraheni, A., Andarmoyo, S., Nurhidayat, S., & Ponorogo, U. M. (2019). *Prosiding 1*. 162–168.
- Nugraheni, A., Andarmoyo, S., Nurhidayat, S., & Ponorogo, U. M. (2019). *Prosiding 1*. 162–168.
- Prima Nurdiana Putra. (2014). Efektivitas senam lansia, (2014), 10–38
- Publikasi, N., Nooryana, S., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2015). Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pada Lanjut
- Profil Dinas Kesehatan Propinsi Papua Barat, 2018
- Potter, P.A & Perry, A.G (2015). *Basic Nursing*(6 rd Ed). St. Louis Mosby Elsevi
- Pudiastuti.(2011).Penyakit Pemicu stroke. Yogyakarta. Nuha Medika
- Putri, A. A. (2017). Kualitas Hidup Lansia di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember (Studi Komparasi Antara Anggota Bina Keluarga Lansia dengan Bukan Anggota Bina Keluarga Lansia).
- Ramadhanti, A., Oktavia, N. A., Muhammadiyah, U., Noravny, B., Penyakit, A., Mengetahui, U., Sosial, P., Werdha, T., & Sejahtera, B. (2020).
- Rizal Pamungkas, M. (2016). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas Di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 2–5
- Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas tahun 2018
- Saftarina, F., Rabbaniyah, F., Ilmu, D., Komunitas, K., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2013). *Hubungan senam lansia terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di klinik swasta kedaton bandar lampung*. 492–496.
- Saferi W, Andra.,Mariza P, Yessie. 2013. KMB 2 : Keperawatan Medikal Bedah(Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep). Yogyakarta : NuhaMedika
- Salamah.(2015). Kondisi Psikis Dan Alternatif Penanganan Masalah Kesejahteraan Sosial Lansia Di Panti Wredha Jurnal. *PKS*.vol. iv no. 11,55 – 61.
- Setiawan, 2016. Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*
- Sheps, S. G. (2005). Mayo clinic hipertensi; mengatasi tekanan darah tinggi. Jakarta:Intisari Mediatama.

Lampiran 1.

PENJELASAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Peneliti : Yusuf Tanamal

NIM : 11530118007

Adalah Mahasiswa Program Studi Diploma IV Keperawatan Kelas Karyawan Poltekkes Kemenkes Sorong yang akan melakukan penelitian dengan judul " Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Malawili Kabupaten Sorong" Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah Ada Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Malawili Kabupaten Sorong. Penelitian ini bermanfaat untuk membuka wawasan baru bagi peneliti dalam penanganan hipertensi pada lansia. Penelitian ini juga bermanfaat untuk dapat menambah pengetahuan bagi peneliti sendiri dalam memahami permasalahan pasien dengan penyakit yang diderita terutama hipertensi.

Bapak / ibu adalah orang yang memenuhi kriteria untuk berpartisipasi, oleh karena itu bapak/ ibu di minta untuk dapat terlibat dalam penelitian ini. keterlibatan bapak/ ibu dalam penelitian ini adalah atas dasar sukarela tanpa paksaan, sehingga bapak / ibu berhak untuk terlibat atau menolak, selain itu juga bapak/ ibu berhak untuk mengundurkan diri kapan saja dari proses penelitian ini tanpa sanksi apapun.

Peneliti ini akan merahasiakan semua identitas dan informasi yang bapak/ ibu berikan selama pengumpulan, pengolahan maupun penyajian data hasil penelitian. peran serta bapak/ ibu dalam penelitian ini akan bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

Bapak/ ibu akan diminta untuk mengisi kuisioner mungkin bapak/ ibu mengalami ketidaknyamanan atau ketakutan memberikan informasi, sehingga bapak/ ibu boleh mengisi kuisioner pada waktu dan tempat yang nyaman dan tidak mengganggu kesibukan maupun *privacy*. Semua data pribadi yang telah diisi oleh bapak/ ibu akan dirahasiakan dan disimpan di tempat yang hanya akan diketahui oleh peneliti serta digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja. Peneliti akan meminimalisasi dampak yang merugikan bapak/ ibu, baik secara fisik, psikologi maupun sosial. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau menimbulkan pengaruh negatif bagi bapak/ ibu.

Apabila bapak/ ibu bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani lembar persetujuan responden sebagai bukti bahwa bapak/ ibu setuju berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. bila ada hal - hal yang masih belum jelas atau belum dipahami, bapak/ ibbu dapat menghubungi dinomor: 081359649894. Atas perhatian dan kesediaan bapak/ ibu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Lampiran 2

Informed Consent

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Umur :

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian, maka saya bersedia untuk dijadikan responden dalam penelitian ini. Apabila terjadi sesuatu hal yang merugikan diri saya atau melanggar privacy (kerahasiaan pribadi), maka saya akan bertanggung jawab atas pilihan saya sendiri dan tidak akan menuntut dikemudian hari.

Peneliti

Sorong,.... Maret 2020

Responden

Yusuf Tanamal
NIM. 11530118007

(Nama jelas)

Lampiran 3

SOP SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI Diadopsi dari Setiawan (2016)		
1.	Pengertian	Senam bugar lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut
2.	Tujuan	Menjaga tubuh agar tetap dalam keadaan sehat serta aktif baik secara jasmani maupun rohani
3.	Indikasi	Pada pasien lansia dengan hipertensi
4.	Persiapan perawat	Perawat perlu menjelaskan tujuan senam kepada klien, kaset, DVD
5.	Langkah kerja	A. Tahap kerja 1. Melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada 2. Menyiapkan media yang akan digunakan B. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan pada para lansia 3. Menanyakan kesiapan para lansia sebelum kegiatan Dilakukan. C. Tahap kerja 1. Mengukur tekanan darah lansia sebelum melakukan senam lansia dan mencatat hasilnya

		2. Instruktur senam memberikan pelatihan senam lansia selama durasi 20 - 30 menit yg terdiri dari pemanasan 8 – 10 menit latihan inti selama 20 menit dan pendinginan selama 8 - 10 menit. Gerakan senam lansia : a. Tahap pemanasan Tarik nafas dari hidung dan keluarkan melalui mulut b. Tahap senam 1) Jalan ditempat (angkat kaki secara aktif) 2) Lebarkan kaki sejajar (diam ditempat) 3) Bertepuk tangan (tangan sejajar dengan bahu) 4) Tepuk jari tangan (rentangkan tangan sejajar dengan bahu) 5) Silangkan antar jari tangan rentangkan tangan sejajar bahu) 6) Silangkan jempol tangan kiri (rentangkan sejajar dengan bahu) 7) Tepuk antar jari kelingking (rentangkan tangan sejajar dengan bahu) 8) Tepuk antar jari telunjuk tangan (rentangkan tangan sejajar dengan bahu) 9) Ketok pergelangan tangan kanan (lengan tangan sejajar dengan bahu) 10) Ketok pergelangan tangan kiri (lengan tangan sejajar dengan bahu) 11) Ketok nadi tangan kanan (lengan tangan sejajar dengan
--	--	--

		bahu) 12) Ketok nadi tangan kiri (lengan tangan sejajar dengan bahu) 13) Tekan antar telapak tangan (tangan sejajar dengan dada atas) 14) Tekan putar telapak tangan tangan (atas ke bawah sejajar dengan bahu) 15) Buka dan remas jari tangan 16) Tepuk punggung tangan kanan (tangan sejajar dengan dada atas) 17) Tepuk punggung tangan kiri (tangan sejajar dengan dada atas) 18) Tepuk punggung lengan kanan (tangan sejajar dengan dada atas) 19) Tepuk punggung bahu kanan (tangan sejajar dengan dada atas) 20) Tepuk punggung lengan kiri (tangan sejajar dengan dada atas) 21) Tepuk punggung bahu kiri (tangan sejajar dengan dada atas) 22) Tepuk pinggang (bungkuk badan 45 derajat) 23) Tepuk paha samping (gerakan menggenjot lutut naik turun) 24) Tepuk betis kaki (bungkuk sejajar 90 derajat) 25) Peregangan otot lengan, bahu, punggung, lutut, dan betis
--	--	---

		26) Menepuk perut bagian bawah (samping kanan dan kiri) 27) Sikap tegak tangan simpul ke perut (tutup kaki, diam ditempat) 28) Jinjit kaki (kaki lurus, diam ditempat) c. Tahap Pendinginan 1) Tarik dan tahan nafas (kedua tangan naik keatas kepala) 2) Hembuskan nafas (kedua tangan turun kedepan dada) 3) Tarik dan tahan nafas (kedua tangan naik keatas kepala) 4) Hembuskan nafas (kedua tangan turun kesamping) 5) Tarik dan tahan nafas (tangan kanan naik keatas kepala) 6) Hembuskan nafas (tangan kanan turun kesamping) 7) Tarik dan tahan nafas (tangan kiri naik keatas kepala) 8) Hembuskan nafas (tangan kiri turun kesamping) 9) Tarik nafas, taha, dan hembuskan nafas (angkat kedua tangan dan turunkan perlahan) 3. Setelah pelatihan senam lansia peneliti dan pendamping mengukur tekanan darah dan cataat hasilnya 4. Pelatihan senam lansia dilakukan setiap pagi hari pukul 07.30 pada hari sabtu dan selasa dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu selama 1 bulan 5. Memperhatikan kegiatan senam lansia yang sedang dilakukan lansia
--	--	--

Lampiran 4

LEMBAR KUESIONER DATA DEMOGRAFI

Petunjuk Pengisian:

1. Semua pertanyaan harus dijawab
 2. Berilah tanda checklist (✓) pada tempat yang disediakan dan isilah titik-titik jika ada pertanyaan yang harus dijawab.
 3. Setiap pertanyaan diisi sesuai dengan data diri Anda.
 4. Bila ada yang kurang dimengerti dapat ditanyakan pada peneliti.
-

1. Nama (Inisial)
2. Jenis Kelamin
 - a) Pria
 - b) Wanita ☐
3. usia:
 - a) 40-60 Tahun
 - b) 61-75 Tahun ☐
 - c) 76-90 Tahun
 - d) > 91 Tahun
4. Pendidikan
 - a) SD
 - b) SMP ☐
 - c) SMA
 - d) PT
5. Pekerjaan
 - a) Wiraswasta
 - b) Pensiunan
 - c) Petani ☐
 - d) Nelayan
 - e) Lain-lain

Lampiran 5

KUESIONER KUALITAS HIDUP MENURUT WHOQOLGROUP Diadopsi dari Trevesol,dkk (2017)

Pertanyaan berikut ini menyangkut perasaan anda terhadap kualitas hidup, kesehatan dan hal-hal lain dalam hidup anda. Saya akan membacakan setiap pertanyaan kepada anda, bersamaan dengan pilihan jawaban. Pilihlah jawaban yang menurut anda paling sesuai. Jika anda tidak yakin tentang jawaban yang akan anda berikan terhadap pertanyaan yang diberikan, pikiran pertama yang muncul pada benak anda seringkali merupakan jawaban yang terbaik.

A. Petunjuk pengisian kuesioner

1. Pilihlah jawaban dibawah ini dengan jujur dan sesuai dengan bapak/ibu rasakan dalam 2 minggu terakhir.
2. Lingkarilah jawaban yang bapak/ibu pilih
3. Pilihan jawaban bapak/ibu akan dirahasiakan dan tidak dipublikasikan
4. Tanyakan kepada peneliti jika ada kesulitan.

No	Pertanyaan	Sangat buruk	Buruk	Biasa-biasa saja	Baik	Sangat baik
1.	Bagaimana menurut anda kualitas hidup anda?	1	2	3	4	5

No	Pertanyaan	Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
2.	Seberapa puas anda terhadap kesehatan anda?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut adalah tentang **seberapa sering** anda telah mengalami hal-hal berikut ini dalam 2 minggu terakhir.

No	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Sedikit	Dalam jumlah sedang	Sangat sering	Dalam jumlah berlebihan
3.	Seberapa jauh rasa sakit fisik menghalangi Anda untuk beraktivitas sesuai kebutuhan Anda?	1	2	3	4	5

4.	Seberapa sering Anda membutuhkan terapi medis untuk menjalankan aktivitas sehari-hari?	1	2	3	4	5
5.	Seberapa jauh Anda menikmati hidup Anda?	1	2	3	4	5
6.	Seberapa jauh Anda merasa hidup Anda bermakna?	1	2	3	4	5
7.	Seberapa baik Anda bisa berkonsentrasi?	1	2	3	4	5
8.	Secara umum, seberapa aman perasaan Anda dalam kehidupan sehari-hari?	1	2	3	4	5
9.	Seberapa sehat lingkungan dimana lansia tinggal (berkaitan dengan sarana dan prasarana)?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut adalah tentang bagaimana Anda benar-benar mengalami atau mampu melakukan hal-hal berikut dalam 2 minggu terakhir.

No	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Sedikit	Sedang	Seringkali	Sepenuhnya dialami
10.	Apakah Anda memiliki cukup energi untuk beraktivitas sehari-hari?	1	2	3	4	5
11.	Apakah Anda dapat menerima penampilan tubuh Anda?	1	2	3	4	5
12.	Apakah Anda memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan Anda?	1	2	3	4	5
13.	Seberapa jauh Anda mendapatkan informasi yang Anda butuhkan dalam kehidupan sehari-hari?	1	2	3	4	5
14.	Seberapa sering Anda memiliki kesempatan untuk bersenang-senang atau rekreasi?	1	2	3	4	5
15.	Seberapa baik kemampuan Anda dalam bergaul?	1	2	3	4	5

No	Pertanyaan	Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
16.	Seberapa puaskah Anda dengan tidur Anda?	1	2	3	4	5
17.	Seberapa puaskah Anda dengan kemampuan Anda untuk melakukan aktivitas kehidupan Anda sehari-hari?	1	2	3	4	5
18.	Seberapa puaskah Anda dengan kemampuan Anda untuk beraktivitas?	1	2	3	4	5
19.	Seberapa puaskah Anda terhadap diri Anda?	1	2	3	4	5
20.	Seberapa puaskah Anda dengan hubungan sosial Anda atau dengan orang lain?	1	2	3	4	5
21.	Seberapa puaskah Anda dengan kehidupan seksual Anda?	1	2	3	4	5
22.	Seberapa puaskah Anda dengan dukungan yang Anda peroleh dari teman Anda?	1	2	3	4	5
23.	Seberapa puaskah Anda dengan kondisi tempat Anda tinggal saat ini?	1	2	3	4	5
24.	Seberapa puaskah Anda dengan akses Anda pada pelayanan kesehatan?	1	2	3	4	5
25.	Seberapa puaskah Anda dengan transportasi Anda?	1	2	3	4	5

KUESIONER PENELITIAN

Daftar Kuesioner :

Mohon untuk memberikan tanda (✓) pada setiap pertanyaan yang anda pilih.

No	Pertanyaan	Sangat buruk	Buruk	Biasa saja	Baik	Sangat baik
1	Bagaimana menurut anda kualitas hidup anda?	1	2	3	4	5
		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
2	Seberapa puas anda terhadap kesehatan anda?	1	2	3	4	5

1. Pertanyaan berikut adalah tentang seberapa sering anda telah mengalami hal – hal berikut ini dalam 2 minggu terakhir.
2. Pertanyaan berikut adalah tentang bagaimana anda benar – benar mengalami atau mampu melakukan hal – hal berikut dalam 2 minggu terakhir.

Pertanyaan Terkait Domain Fisik

No	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Sedikit	Dalam jmlh sedang	Sangat sering	Dalam jmlh berlebihan
	Seberapa jauh rasa sakit fisik untuk mencegah anda beraktifitas					

3	sesuai kebutuhan?	5	4	3	2	1
---	-------------------	---	---	---	---	---

3	Seberapa jauh rasa sakit fisik untuk mencegah anda beraktifitas sesuai kebutuhan?	5	4	3	2	1
4	Seberapa sering anda membutuhkan terapi medis untuk dapat menjalankan aktifitas anda sehari hari?	5	4	3	2	1
5	Apakah anda memiliki cukup energi untuk beraktifitas sehari – hari?	5	4	3	2	1
		Sangat baik	Baik	Biasa saja	buruk	Sangat buruk
6	Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul?	5	4	3	2	1
		Sangat memuaskan	Memuaskan	Biasa saja	Tidak memuaskan	Sangat tdk memuaskan

7	Seberapa puaskah anda dengan tidur anda?	5	4	3	2	1
8	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk menampilkan aktifitas kehidupan sehari – hari?	5	4	3	2	1
9	Seberapa puas dengan kemampuan anda untuk bekerja?	5	4	3	2	1

Pertanyaan Terkait Domain Psikologi

No	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Sedikit	Dalam jumlah sedang	Sangat sering	Dalam jumlah berlebihan
10	Seberapa jauh anda menikmati hidup anda?	1	2	3	4	5
		Tidak sama sekali	Sedikit	Dalam jumlah sedang	Sangat sering	Dalam jumlah berlebihan
	Seberapa jauh					

11	anda merasa hidup anda berarti?	1	2	3	4	5
12	Seberapa baik anda bisa berkonsentrasi ?	1	2	3	4	5
13	Apakah anda dapat menerima penampilan diri anda ?	1	2	3	4	5
14	Seberapa puaskah anda dengan diri anda?	1	2	3	4	5
15	Secara umum,seberapa aman perasaan anda dalam kehidupan sehari-hari?	1	2	3	4	5
		Tidak sama sekali	Sedikit	Sedang	Seringkali	Sepenuhnya dialami
16	Seberapa sering anda memiliki kesempatan untuk bersenang – senang atau rekreasi ?	1	2	3	4	5
		Sangat tidk memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa – biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan

			kan			
17	Seberapa puas anda dengan kehidupan seksual anda?	1	2	3	4	5

Mohon untuk memberikan tanda (✓) pada setiap pertanyaan yang anda pilih.

Pertanyaan terkait domain sosial

N o	Pertanyaan	Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa - biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
18	Seberapa puas anda dengan hubungan sosial anda atau dengan orang lain?	1	2	3	4	5
19	Seberapa puas anda dengan dukungan yang peroleh dari teman anda	1	2	3	4	5
20	Seberapa puas anda dengan akses anda pada pelayanan kesehatan?	1	2	3	4	5

21	Seberapa puasakah anda dengan transportasi anda?	1	2	3	4	5
		Tidak sama sekali	Sedikit	Sedang	Seringkali	Sepenuhnya dialami di
22	Seberapa jauh anda mendapatkan informasi yang anda butuhkan dalam kehidupan sehari - hari	1	2	3	4	5
23	Apakah anda memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan anda?	1	2	3	4	5

Mohon untuk memberikan tanda (✓) pada setiap pertanyaan yang anda pilih.

Pertanyaan berupa domain lingkungan

No	Pertanyaan	Sangat buruk	Buruk	Biasa saja	Baik	Sangat baik
24	Seberapa puasakah anda dengan kondisi tempat anda	1	2	3	4	5

	tinggal saat ini?					
		Tidak sama sekali	Sedikit	Dalam jumlah sedang	Sangat sering	Dalam jumlah berlebihan
25	Seberapa sehat lingkungan dimana lansia tinggal (berkaitan dengan sarana dan prasarana) ?	1	2	3	4	5

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
UNIVERSITAS MALAHAYATI
TAHUN 2017**

JOB SHEET

NAMA PERASAT : SENAM LANSIA
UNIT : KESEHATAN REPRODUKSI

OBYEKTIF PERILAKU MAHASISWA

Setelah membaca setiap langkah yang ada dalam job sheet saat praktikum di laboratorium yang menyerupai kondisi sebenarnya dengan menggunakan alat, bahan dan perlengkapan mahasiswa mampu melakukan pemeriksaan senam post partum sesuai prosedur dan secara sistematis

PETUNJUK

1. Siapkan ruangan yang akan digunakan dalam melakukan senam lansia
2. Baca dan pelajari job sheet dengan cermat dan teliti
3. Ikuti petunjuk instruktur
4. Tanyakan kepada instruktur jika anda mendapatkan kesulitan
5. Laporkan hasil kerja setelah melakukan tindakan

KESELAMATAN KERJA

1. Pastikan klien benar-benar terjaga
2. Lakukan teknik secara benar
3. Lakukan tindakan pada ruangan yang nyaman bagi peserta
4. Ibu dalam kondisi yang rileks

PERSIAPAN KERJA

1. Siapkan klien
2. Siapkan ruangan senyaman mungkin
3. Lakukan informed consent

NO	KEGIATAN	GAMBAR
1	Menyiapkan ruangan	
2	Menyiapkan lansia dan mengatur posisi	
3	Menjelaskan pada para lansia mengenai prosedur yang akan dilakukan, jelaskan tujuan dan manfaat prosedur yang dilakukan dalam senam lansia (informed consent)	
4	<i>Jalan ditempat</i> mengangkat ujung kaki secara berulang ulang secara hitungan yang diberikan (8x hitungan)	

5	<i>Tepuk tangan</i> tepuukkan telapak tangan kanan dan kiri (4x 8 hitungan)	
6	<i>Tepuk jari</i> tepuukkan jari jari tangan kanan dan kiri (4x8 hitungan)	
7	<i>Jalintangan</i> Pertemukan sela sela jari tangan kanan dan kiri (4x8 hitungan)	
8	<i>Silang Ibu jari</i> Pertemukan ibu jari kanan dan kiri dengan arah menyilang (4x8 hitungan)	

9	<i>Adu sisi kelingking</i> Buka telapak tangan menghadap ke atas , dan pertemukan kelingking kanan dan kiri (2x8 hitungan)	 5. Adu Sisi Kelingking 8x8
10	<i>Adu sisi telunjuk</i> Buka telapak tangan menghadap ke bawah , dan pertemukan telunjuk kanan dan kiri (2x8 hitungan)	 6. Adu Sisi Telunjuk 8x8
11	<i>Ketok pergelangan</i> Rentangkan kedua tangan kedepan, lalu ketuk pergelangan tangan kanan dan kiri secara bergantian (2x8 hitungan)	 7. Ketok Pergelangan 2 x 8
12	<i>Ketok Nadi</i> Rentangkan kedua tangan kedepan, lalu ketuk nadi yang berada di pergelangan tangan kanan dan kiri secara bergantian (2x8 hitungan)	 8. Ketok Nadi 8x8
13	<i>Tekan Jari</i> Satukan kedua telapak tangan, dan satukan jari-jari lalu gerakan kedepan dan kebelakang (2x8 hitungan)	 9. Tekan Jari - Jari 8x8

14	Buka dan mengepal Rentangkan kedua tangan lalu kepal dan buka jari-jari tangan (2x8 hitungan)	 10 . Buka dan Mengepal 2 x 8
15	Menepuk punggung tangan Rentangkan tangan kedepan lalu tepuk punggung tangan dan kiri secara bergantian (4x8 hitungan)	 11 . Menepuk punggung tangan 4 x 8
16	Menepuk lengan dan bahu Rentangkan tangan kedepan lalu tepuk lengan dan bahu kanan dan kiri secara bergantian (4x8 hitungan)	 12 . Menepuk lengan dan bahu 4 x 8
17	Menepuk pinggang Dengan posisi berdiri agak membungkuk tepuk pinggang dengan kedua tangan (2x8 hitungan)	 13 . Menepuk Pinggang 2 x 8

18	Menepuk paha Dengan posisi berdiri tepuk paha kanan dan kiri dengan kedua tangan (4x8 hitungan)	 14. Menepuk Paha 4 x 8
19	Menepuk samping betis Dengan posisi berdiri agak membungkuk tepuk kedua betis kanan dan kiri dengan kedua tangan (2x8 hitungan)	 15. Menepuk samping betis 2 x 8
20	Jongkok berdiri Dengan posisi kedua tangan di rentangkan kedepan, lalu naik turun kebawah dengan posisi setengah jongkok dan berdiri (2x8 hitungan)	
21	Menepuk perut Tepuk perut dengan kedua tangan secara bergantian (2x8 hitungan)	 17. Menepuk Perut 2 x 8
22	Kaki jinjit Dengan posisi berdiri tegap dan kedua tangan berada didepan perut, lalu lakukan gerakan merjinjit (2x8 hitungan)	 18. Kaki Jinjit 2 x 8

Lampiran 7

LEMBAR OBSERVASI SENAM BUGAR

[illegible]

**LEMBAR KONSUL SKRIPSI D IV KEPERAWATAN
KELAS REGULER KARYAWAN
POLTEKES KEMENKES SORONG
TAHUN 2019**

Nama : YUSUF TANAMAL
Nim : 11530118007
Judul : Studi Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup
Penderita Hipertensi

Pembimbing I : Bpk. O. Lopulalan. S.SiT. M. Kes
Pembimbing II : Ibu. Norma. SKM

No	Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Uraian Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	11 Nov 2019	Ajukan judul	Mencari judul lain Arahkan konsultasi pembimbing II	Bpk.O.Lopulalan. S. SiT. M.kES
2	13 Nov 2019	Ajukan judul ke pembimbing II	Mencari judul lain arahkan lagi ke pembimbing I	Ibu Norma. SKM
3	20 Nov 2019	Ajukan judul	ACC Judul	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
4	03 Des 2019	Konsultasi bab I	Perbaikan BAB I (latar belakang sesuai judul) arahkan ke pembimbing II	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
			Perbaikan BAB I (latar belakang	

5	09 Des 2019	Konsul bab I	kerucut terbalik sesuai judul) dan ada hasil penelitian	Ibu Norma. SKM
6	12 Des 2019	Konsul bab I dan bab II	ACC bab I dan perbaikan bab II materi kurang lanjut pembimbing II	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
7	13 Des 2019	Konsul bab I dan bab II	ACC bab I dan perbaikan bab II materi kurang	Ibu Norma. SKM
8	16 Des 2019	Konsul bab II dan bab III	Perbaikan bab II (kerangka dan DO) perbaikan bab III	Ibu Norma. SKM
No	Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Uraian Bimbingan	Paraf pembimbing
9	20 Des 2019	Konsul bab II dan bab III	Perbaikan bab II (kerangka dan DO) karena belum sesuai judul lanjut bab III	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
10	11 Jan 2010	Konsul bab II dan bab III	ACC bab II dan perbaiki bab III (sampel dan analisa data) lanjut konsul bab III pada	

			pembimbing II	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
11	20 Jan 2020	Konsul bab III	Perbaiki bab III (perbaikan metodologi dan alat penelitan)	Ibu Norma. SKM
12	02 Feb 2020	Konsul bab III	ACC bab III Lanjut ke pembimbing II	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
13	04 Feb 2020	Konsul penulisan, cover, bab I, II dan III	Perbaikan penulisan cover, bab I, II dan III	Ibu Norma. SKM
14	07 Feb 2020	Konsul penulisan, cover, bab I, II dan III	ACC cover, bab I, dan bab II, perbaikan bab III	Ibu Norma. SKM
15	10 Feb 2020	Konsul penulisan bab III, daftar isi, daftar pustaka	ACC bab III, perbaikan daftar isi dan daftar pustaka	Ibu Norma. SKM
16	20 Feb 2020	Konsul penulisan, bab III penulisan, daftar isi dan daftar pustaka	ACC daftar isi dan daftar pustaka	Ibu Norma. SKM
	03 maret			

17	2020	ACC proposal	Seminar proposal	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
18	10 maret 2020	Konsul revisi proposal	Revisi bab I, II dan bab III	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
19	13 maret 2020	Perbaikan	Perbaikan bab I, bab II dan bab III	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
20	16 maret 2020	Konsul perbaikan	ACC Perbaikan bab I, bab II dan bab III	Ibu. E. Samaran, S.ST. M. Kes
No	Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Uraian Bimbingan	Paraf pembimbing
21	25 mei 2020	Konsul bab IV dan V	Perjelas pembahasan dan perjelas kesimpulan	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
22	26 mei 2020	Konsul perbaikan	Menunggu informasi dari prodi	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes

23	08 juni 2020	Konsul bab IV, bab V	ACC bab IV, bab V	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
24	09 juni 2020	Konsul penulisan judul s/d bab V	ACC Lanjut ke pembimbing II	Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes
25	11 juni 2020	Konsul penulisan judul s/d bab V	Perbaikan bab III dan IV	Ibu Norma. SKM
26	13 juni 2020	Terima konsul via whatsApp perbaikan bab III dan bab IV		
27	16 juni 2010	Konsul perbaikan		Bpk O. Lopulalan.S.SiT. M.Kes