

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN INTENSITAS LATIHAN SENAM DENGAN TEKANAN
DARAH DAN KELUHAN LANSIA DI KLUB SENAM BUGAR LANSIA
DAERAH WIROBRAJAN YOGYAKARTA**

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran
Pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :
NITA LISTYOWATI
20020310152

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2006

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN INTENSITAS LATIHAN SENAM DENGAN TEKANAN DARAH DAN KELUHAN LANSIA DI KLUB SENAM BUGAR LANSIA DAERAH WIROBRAJAN YOGYAKARTA

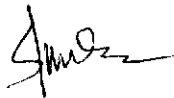
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : NITA LISTYOWATI
No Mhs : 20020310152

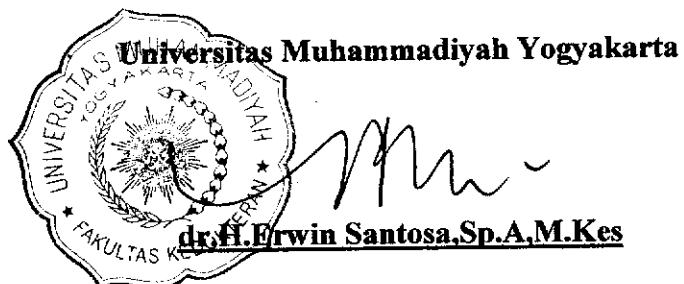
Telah diseminarkan dan disetujui pada tanggal : 7 Juli 2006

Dosen Pembimbing

drh.Zulkhah Noor,M.Kes



Dekan Fakultas Kedokteran



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil'alamin dengan segala puji syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat, kehendak dan kasih-NYA, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Karya tulis ilmiah ini berjudul **“HUBUNGAN INTENSITAS LATIHAN SENAM DENGAN TEKANAN DARAH DAN KELUHAN LANSIA DI KLUB SENAM BUGAR LANSIA DAERAH WIROBRAJAN YOGYAKARTA”**. Karya tulis ini disusun dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh derajat sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Dengan penuh rasa hormat, maka sudah sepantasnya pada kesempatan kali ini disampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan selama penulisan karya tulis ilmiah ini, antara lain :

1. Bapak dr.H.Erwin Santosa, Sp.A selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Bapak Prof.dr.H.Soedjono Aswin, Ph.D selaku dosen mata kuliah Metodologi Penelitian.
3. Ibu drh.Zulkhah Noor, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dari mulai persiapan, penyusunan hingga selesainya penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Ayahanda Priyono dan Ibunda Maryam tercinta, yang selalu memberikan motivasi, semangat, dan doa yang terbaik bagi penulis. Terima kasih untuk

kasih sayang, kesabasaran dan perhatian selama ini hingga penulis bisa mencapai cita-citanya.

5. Adekku Dyan Rahmawati tersayang, yang selalu memberikan saran dan kritik terbaik bagi penulis. Are my best sister ever I had and I love you.
6. Sahabatku tercinta, Irma, Yulia, Nely, Malia, Alissyah, Beny, Indra, Sani, Dio, Nandang, Rudi, terima kasih atas dukungan semangatnya hingga terselesainya karya tulis ilmiah ini dan yang telah membuat persahabatan ini menjadi lebih indah dan berarti.
7. Nur Sigit Nugroho, “ Since I know you make my live meaning and beautiful day”. Melewati kenangan suka dan duka bersamamu merupakan kenangan yang tidak akan tergantikan dan hanya waktu yang bisa menghapusnya.
8. Klub senam bugar lansia Wirobrajan dan lansia desa Ambarbinangun yang telah bersedia menjadi objek peneliti.
9. Teman-teman penulis, Juli, Neta, Ika, Tari, Mila, Via, mbak yanis, mbak Lili terima kasih atas semua bantuanya di kala susah maupun senang hingga terselesainya KTI ini dan maaf ya kalau sering merepotkan kalian.
10. Teman-teman lintas Fakultas Kang Agung Mandau, Bang Ijal, Black Andri, Mas Bowo, Risma, Ho’ho, Si pur, terima kasih atas dukungannya selama ini dan yang telah membuat hidupku jadi lebih berwarna dan indah.
11. Teman-teman PBKM Nely, Romanita, Titik, Nico, Boco, Seta, Lucky, terima kasih kemarin sudah memberi kesempatan libur buat

menyelesaikan KTI ini. TETAP SEMANGAT ya membantu korban gempa Yogya 27 Mei sebagai tim suka relawan medis FK UMY.

12. Teman-teman dan pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulisan sehingga terselesainya penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat-NYA kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penulisan karya ilmiah ini dengan segala kemampuan yang ada, penulis berusaha menyusun karya tulis ilmiah ini dengan harapan, semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya amin.

Yogyakarta, 7 Juli 2006

PENULIS

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Motto.....	iii
Halaman Persembahan.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Grafik	xi
Daftar Lampiran	xii
Intisari	xiii
Abstract	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Proses Menua	5
2.1.1 Batasan	5
2.1.2. Teori Proses Menua.....	7
2.2 Permasalahan Usia Lanjut.....	9
2.2.1 Perubahan Kondisi Fisik	9
2.2.2 Disfungsi	9
2.2.2.1 Otak.....	9
2.2.2.2 Paru-paru	9
2.2.2.3 Jantung	10
2.3 Definisi Tekanan Darah	10
2.3.1 Tekanan Sistolik.....	11
2.3.2 Tekanan Diastolik	12
2.3.3 Mekanisme Terjadinya Hipertensi	13
2.4 Jenis-jenis Hipertensi	14
2.4.1 Hipertensi dibagi berdasarkan sistolik dan diastolik.....	14
2.4.2 Klarifikasi Hipertensi Menurut WHO.....	15
2.4.3 Hipertensi Primer dan Sekunder	15
2.4.4 Faktor Resiko Hipertensi	17
2.4.4.1 Faktor resiko hipertensi yang dapat dihindari	17
2.4.4.2 Faktor resiko hipertensi yang tidak dapat dihindari.....	20

2.5 Hipotensi	22
2.6 Hubungan Olahraga dengan Tekanan Darah dan Kesehatan Badan.....	24
2.7 Hipotesis.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian	27
3.1.1 Jenis penelitian	27
3.1.2 Lokasi dan waktu penelitian.....	27
3.2 Subjek Penelitian.....	27
3.3 Teknik Pengumpulan Data	27
3.3.1 Variabel penelitian	27
3.3.2 Defini operasional	28
3.3.3 Teknik pengumpulan bahan sample.....	29
3.3.4 Alat-alat.....	29
3.3.5 Cara pengumpulan data.....	30
3.4 Pengolahan Data.....	30
3.5 Teknik Analisis	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian.....	33
4.1.1 Karakteristik responden	33
4.2 Pembahasan.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran-lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sebaran sampel berdasarkan intensitas latihan senam dan stabilitas tekanan darah di klub sanggar senam bugar lansia daerah Wirobrajan Yogyakarta.	33
2. Sebaran sampel berdasarkan intensitas latihan senam dan keluhan di klub sanggar senam bugar lansia daerah Wirobrajan Yogyakarta.	35
3. Frekuensi sebaran sampel berdasarkan intensitas latihan senam dan keluhan di klub sanggar senam bugar lansia daerah Wirobrajan Yogyakarta.	39

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Distribusi frekuensi responden dengan tekanan darah stabil berdasarkan intensitas latihan senam.	34
2. Distribusi frekuensi intensitas keluhan pada kelompok senam teratur.	36
3. Distribusi frekuensi intensitas keluhan pada kelompok senam tidak teratur.	37
4. Distribusi frekuensi intensitas keluhan pada kelompok tidak senam.	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil korelasi antara intensitas latihan senam dan tekanan darah	52
2. Hasil korelasi antara intensitas latihan senam dan keluhan	52
3. Kartu latihan selama penelitian	53
4. Lembar persetujuan proposal penelitian.	54

INTISARI

Hubungan Intensitas Latihan Senam dengan Tekanan Darah dan Keluhan Lansia di Klub Senam Bugar Lansia Daerah Wirobrajan Yogyakarta

Nita Listyowati¹, drh. Zulkah Noor, M.kes².

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Kemunduran fungsi organ pada lansia beresiko menimbulkan gangguan tekanan darah dan menimbulkan keluhan ketidaknyamanan badan. Akktivitas olahraga banyak berpengaruh terhadap sistem kardiovaskuler dan menjaga kesehatan fungsinya tubuh secara menyeluruh. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan intensitas senam dengan stabilitas tekanan darah dan timbulnya keluhan ketidaknyamanan tubuh pada lansia..

Penelitian ini merupakan penelitian observasional terhadap lansia di klub senam bugar lansia Wirobrajan (n=30) dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok senam teratur (n=20), dan kelompok senam tidak teratur (n=10). Lansia yang tidak senam sebagai kelompok kontrol (n=10) di observasi di desa Ambarbinangun Bantul Yogyakarta.

Hasil penelitian dari jumlah responden yang teratur senam ada 20 responden (51,28%), tidak teratur senam ada 10 responden (25,64%), dan tidak senam sama sekali ada 10 responden (25,64%). Lansia yang teratur senam dengan tekanan darah stabil sebanyak 15 responden (75,00%), tekanan darah tidak stabil sebanyak 5 responden (25,00%), dan lansia yang tidak senam sama sekali dengan tekanan darah stabil sebanyak 4 responden (40,00%), tekanan darah tidak stabil sebanyak 5 responden (25,00%), dan yang tidak teratur senam dengan tekanan darah tidak stabil sebanyak 4 responden (40,00%), tekanan darah tidak stabil sebanyak 6 responden (60,00%). Intensitas senam berkorelasi tidak signifikan terhadap stabilitas tekanan darah $p=0,184$. Lansia yang teratur senam dengan keluhan ringan sebanyak 9 responden (45,00%), keluhan sedang sebanyak 8 responden (40,00%), keluhan berat sebanyak 3 responden (30,00%). Lansia yang tidak teratur senam dengan keluhan ringan sebanyak 4 responden (40,00%), keluhan sedang sebanyak 3 responden (30,00%), keluhan berat sebanyak 2 responden (20,00%). Lansia yang tidak senam sama sekali dengan keluhan ringan sebanyak 4 responden (40,00%), keluhan sedang sebanyak 6 responden (60,00%), keluhan berat sebanyak 0 responden (0,00%). Intensitas senam berkorelasi tidak signifikan terhadap timbulnya keluhan lansia $p=0,634$.

Kata Kunci : Lansia, intensitas senam, stabilitas tekanan darah.

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Dosen fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRACT

The corellation of intense gymnastian exercise with blood pressure and elderly people emplaint in gymnastian club in Wirobrajan, Yogyakarta

Nita Listyowati¹, drh. Zulkah Noor, M.kes².

Medical Faculty Muhammadiyah University of Yogyakarta

The organs function decrease at elderly people have risk blood pressures and emergence of complaints uncomfortable for body. Many exercise to have correlation from kardiovaskuler system and health care of all body. The aim of research to know relation between exercise with the stability of blood pressure and uncomfortable of body at elderly people.

This research observasional at erderly people in the Wirobrajan gymnastics club for elderly people (n=30) divide to be two group such as elderly people that was arranged by gymnastics with stable (n=20), and was not arranged by gymnastics (n=10). Elderly people that was not arranged as group control (n=10) in observasional in the Ambarbinangun village at Yogyakarta.

Results of the research number of respondent that was arranged by gymnastics had 20 respondents (51,28%), was not arranged by gymnastics had 10 respondents (25,64%), and not gymnastics completely had 10 respondents (25,64%). Elderly people that was arranged by gymnastics with stable blood pressure totaling 15 respondents (75,00%), unstable blood pressure totaling 5 respondents (25,00%), and elderly people that not gymnastics completely with stable blood pressure totaling 4 respondents (40,00%), unstable blood pressure totaling 5 respondents (25,00%), and that was not arranged by gymnastics with unstable blood pressure totaling 4 respondents (40,00%), unstable blood pressure totaling 6 respondents (60,00%). The intensity of gymnastics correlation not significant with stable blood pressure $p= 0,184$. Elderly people that was arranged by gymnastics with minor complaint totaling 9 respondents (45,00%), moderate complaint was totaling 8 respondents (40,00%), the severe complaint totaling 3 respondents (30,00%). Elderly people that was not arranged by gymnastics with the minor complaint totaling 4 respondents (40,00%), moderate complaint was totaling 3 respondents (30,00%), severe complaint totaling 2 respondents (20,00%). Elderly people that not gymnastics completely with minor complaint totaling 4 respondents (40,00%), severe complaint was totaling 6 respondents (60,00%), severe complaint totaling 0 respondents (0,00%). The intensity of gymnastic correlation not significant with emerged complaint to elderly people $p= 0,634$.

Keywords : Lansia, intensitas senam, stabilitas tekanan darah.

-
1. Student of Medical Faculty of Muhammadiyah University of Yogyakarta
 2. Lecturer of Medical Faculty of Muhammadiyah University of Yogyakarta