

**PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA IBU-IBU TAHUN 2023**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**SALSYA MIFTAHUL NIKMAH**

**D0419071**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Teknana Darah pada Ibu-ibu Tahun 2023”, karya:

Nama : Salsya Miftahul Nikmah

NIM : D0419071

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Juni 2023

Disetujui:

Pembimbing 1



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.  
NIDN. 0619128701

Pembimbing 2



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0614028701

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Tekanan Darah pada Ibu-Ibu Tahun 2023”, karya:

Nama : Salsya Miftahul Nikmah

NIM : D0419071

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 18 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Anggota I : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or

Anggota II : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Salsya Miftahul Nikmah

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

*"Musuh yang Paling Berbahaya di atas Dunia Ini Adalah Penakut dan Bimbang. Teman yang Paling Setia, Hanyalah Keberanian dan Keyakinan yang Teguh."*

*-Andrew Jackson-*

*"Jangan biarkan kesulitan membuat dirimu gelisah, karena bagaimanapun juga hanya dimalam yang paling gelap bintang-bintang tampak bersinar lebih terang."*

*-Ali Bin Abi Thalib-*

### Persembahan

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Almamaterku Penjas FKIP UTP Surakarta

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. sebagai Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Karlina Dwi Jayanti, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Rima Febrianti, M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
5. Ibu-Ibu Rt 05/ Rw 01 Banyudono kabupaten Boyolali yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Mei 2023

## ABSTRAK

**Salsya Miftahul Nikmah**. Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Tekanan Darah pada Ibu-Ibu Tahun 2023/2024. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta 2023. Pembimbing 1 Karlina Dwi Jayanti, S.Pd, M.Or. Pembimbing 2 Rima Febrianti, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap tekanan darah pada ibu-ibu Rt 05/ Rw 01 Banyudono kabupaten Boyolali tahun 2023/2024 ?

Penelitian ini saya menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan jenis metode eksperimen. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Halaman RT 05/ RW 01 Banyudono Kabupaten Boyolali tahun 2023/2024. Penelitian dilaksanakan dari bulan Mei sampai dengan bulan Juni 2023. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 28 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *total sampling*. Dalam penelitian ini pengumpulan data tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam *aerobic low impact* yang diperoleh melalui pengukuran langsung pada responden dengan menggunakan alat pengukur tekanan darah. Alat yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Tensimeter. Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus SPSS.

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat diperoleh simpulan : 1). Terdapat pengaruh yang signifikan latihan senam *aerobic low impact* terhadap tekanan darah sistole pada ibu-ibu tahun 2023/2024. Dibuktikan dengan hasil analisis pretest dan posttest pada data tekanan darah sistole dengan nilai 2.768 dan  $t_{table} = 1.703$ . Ternyata nilai thitung yang diperoleh  $>$  dari  $t_{table}$ , Kesimpulannya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil pretest dan posttest data tekanan darah sistole. 2). Terdapat pengaruh yang signifikan latihan senam *aerobic low impact* terhadap tekanan darah diastole pada ibu-ibu tahun 2023/2024. Dibuktikan dengan hasil analisis pretest dan posttest pada data tekanan darah diastole dengan nilai 1.814 dan  $t_{table} = 1.703$ . Ternyata nilai thitung yang diperoleh  $>$  dari  $t_{table}$ , kesimpulannya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *pretest* dan *posttest* data tekanan darah diastole.

Kata kunci : Senam *Aerobic Low Impact*, Tekanan Darah, Senam Aerobik

## **ABSTRACT**

**Salsya Miftahul Nikmah**. *The Effect of Low Impact Aerobic Exercise on Blood Pressure in Mothers in 2023/2024. Thesis of the Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta 2023. Advisor 1 Karlina Dwi Jayanti, S.Pd, M.Or. Advisor 2 Rima Febrianti, M.Pd.*

*The aims of this study were: To determine the effect of low impact aerobic exercise on blood pressure in women in RT 05/RW01 Banyudono, Boyolali district, in 2023/2024?*

*In this research the researcher used a type of quantitative research and used a type of experimental method. The location of this research was carried out at RT05/RW 01 Banyudonos' yard, Boyolali Regency in 2023/2024. The research was conducted from May to June 2023. The sample used in this study was 28 people. Sampling in this study was carried out by using total sampling technique. In this study, blood pressure data was collected in pre-elderly hypertensive patients before and after low impact aerobic exercise which was obtained through direct measurement of respondents using a blood pressure measuring device. The tool used by researchers in this study is a sphygmomanometer. The research data analysis method used the t-test formula which is calculated using the SPSS formula.*

*The results of the research that has been done can be concluded: 1). There is a significant effect of low impact aerobic exercise on systolic blood pressure in mothers in 2023/2024. Evidenced by the results of the pretest and posttest analysis on systolic blood pressure data with a value of 2,768 and  $t_{table} = 1,703$ . It turned out that the  $t_{count}$  value obtained was  $>$  from  $t_{table}$ . The conclusion was that there was a significant effect on the results of the pretest and posttest systolic blood pressure data. 2). There is a significant effect of low impact aerobic exercise on diastolic blood pressure in mothers in 2023/2024. Evidenced by the results of the pretest and posttest analysis on diastolic blood pressure data with a value of 1,814 and  $t_{table} = 1,703$ . It turns out that the  $t_{count}$  value obtained is  $>$  from  $t_{table}$ , the conclusion is that there is a significant influence from the pretest and posttest results of diastolic blood pressure data.*

*Keywords: Low Impact Aerobic Exercise, Blood Pressure, Aerobic Exercise*



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kerangka Teoris .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Senam <i>Aerobic</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Senam <i>Aerobic Low Impact</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Tekanan Darah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Pra Lansia dan Lansia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian yang relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Pemikiran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Prasyarat Analisis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Uji Prasyarat Analisis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Perbedaan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Pengajuan Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Adanya Pengaruh Latihan Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu-Ibu Tahun 2023/2024.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V PENUTUP.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

LAMPIRAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskriptif data tekanan darah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2. Hasil <i>SPSS</i> Uji Normalitas Data Hasil Tes Tekanan Darah <i>Sistole</i> ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. Hasil <i>SPSS</i> Uji Normalitas Data Hasil Tes Tekanan Darah <i>Diastole</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. Hasil Homogenitas Data <i>Sistole</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5. Hasil Homogenitas Data <i>Diastole</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 6. Hasil Uji T-Test Data <i>Sistole</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 7. Hasil Perbandingan Uji <i>T-Test Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Data <i>Sistole</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 8. Hasil Uji T-Test Data <i>Diastole</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 9. Hasil Perbandingan Uji <i>T-Test Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Data <i>Diastole</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2. Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Pengukuran Tekanan Darah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2. Progam Latihan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3. Rekapitulasi Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4. Hasil Tes Reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> <u>2</u>
Lampiran 5. Hasil Tes Normalitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> <u>6</u>
Lampiran 6. Hasil Tes Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> <u>2</u>
Lampiran 7. Uji-T ( <i>Paired Sample T-test</i> ) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> <u>5</u>
Lampiran 8. Tabel T .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> <u>9</u>
Lampiran 9. Dokumentasi Peenelitian .....	<u>70</u>

