

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*
TERHADAP KEBUGARAN PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
SUSUHBANGO KABUPATEN
KEDIRI**

SKRIPSI



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi

OLEH :

BERLIAN SATRIA NEGARA

202010490311023

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024



PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*

TERHADAP KEBUGARAN PADA LANSIA

PENDERITA HIPERTENSI DI DESA

SUSUHBANGO KABUPATEN

KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat

Untuk Memproleh Gelar Sarjana Fisioterapi

OLEH :

BERLIAN SATRIA NEGARA

202010490311023

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2024

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP
KEBUGARAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA SUSUHBANGO KABUPATEN KEDIRI

SKRIPSI

Disusun Oleh :

BERLIAN SATRIA NEGARA

202010490311023

Proposal skripsi telah disetujui dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Pada, Malang 17 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Nikmatur Rosidali, S.Ft., M.Sc.PT
NIDN.0730129402



Dimas Sondang Irawan, S.ST.Ft.,
M.Fis., Ph.D(PT)
NIDN.0724038801

Mengetahui,
Ketua Program Studi Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., Ph.D(PT)
NIP: UMM.11414100567

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP
KEBUGARAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA SUSUHBANGO KABUPATEN KEDIRI

SKRIPSI

Disusun Oleh :

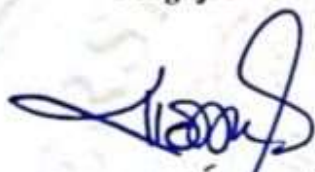
BERLIAN SATRIA NEGARA

202010490311023


Skripsi ini telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Pada, Malang

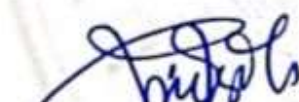
Penguji I


Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis
NIDN.0729078801


Penguji II


Anita Faradilla Rahim, S.Fis., Ftr.,
M.Kes
NIDN.0718029301

Penguji III


Nikmatur Rosidah, S.Ft.,
M.Sc.PT
NIDN.0730129402

Penguji IV


Dimas Sondang Irawan, SST.Ft.,
M.Fis., Ph.D(PT)
NIDN.0724038801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang


Dr. Yoyok Bekti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom
NIP.UMM.11203090405

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Berlian Satria Negara

NIM : 202010490311023

Fakultas/Jurusan : Ilmu Kesehatan/Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Low impact* Terhadap Kebugaran Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Susuhbango Kabupaten Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa telah menyelesaikan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi S-1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dalam bentuk penulisan skripsi. Penulisan skripsi ini benar adanya hasil karya sendiri tanpa adanya pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari penelitian ini dianggap telah melakukan plagiasi karya tulis lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi atas tindakan tersebut.

Demikian surat pernyataan ini dibuat, atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih.

Malang,
Yang membuat pernyataan,



Berlian Satria Negara

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya, dengan judul “Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Low impact* Terhadap Kebugaran Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Susuhbango Kabupaten Kediri”. Penyusunan skripsi ini penulis buat untuk memenuhi syarat menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1) Fisioterapi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Mengingat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis, sehingga dalam pembuatan skripsi ini tidak sedikit bantuan, petunjuk, saran - saran maupun arahan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mendapatkan ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang beserta staf pendidik telah memberikan kesempatan dan bantuan penulis dalam proses perkuliahan selama ini.
3. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis selaku Kepala Program Studi S1 Fisioterapi yang telah banyak membantu dalam menjalani pendidikan di Program Studi Fisioterapi.

4. Ibu Nikmatur Rosidah, S.Ft., M.Sc.PT selaku dosen Pembimbing 1 skripsi, yang telah senantiasa memberikan waktu, ilmu dan kesabarannya dalam membimbing penulis dari awal hingga akhir tersusunnya skripsi ini.
5. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., PhD selaku Dosen Pembimbing 2 skripsi, yang telah senantiasa memberikan waktu, ilmu, dan kesabarannya dalam membimbing penulis dari awal hingga akhir tersusunnya skripsi ini.
6. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis selaku Dosen Penguji 1, penulis mengucapkan terima kasih atas segala saran serta masukan yang diberikan.
7. Ibu Anita Faradilla R. S.Fis., Ftr., M.Kes selaku Dosen Penguji 2, penulis mengucapkan terima kasih atas segala saran serta masukan yang diberikan.
8. Segenap dosen Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas bimbingannya yang berupa ilmu dan nasehat-nasehat yang telah di sampaikan.
9. Staf Tata Usaha program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membantu administrasi dalam penelitian ini.
10. Kepada ibu dan bapak selaku orang tua saya yang selalu sabar mendukung, memberi nasihat, dan mendoakan serta memberikan support kepada penulis.
11. Kakak dan saudara saya yang telah memberikan support kepada saya.

12. Teman-teman angkatan dan kakak tingkat Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang bersedia membantu saya mendengarkan keluh kesah saya selama mengerjakan skripsi ini.

13. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu atas doa dan banyak membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Malang, 11 Juli 2023

Penulis

Berlian Satria Negara



**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP
KEBUGARAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
SUSUHBANGO KABUPATEN KEDIRI**

Oleh

Berlian Satria Negara

202010490310023

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Malang

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi banyak dialami oleh lansia, lansia lebih mudah terkena hipertensi karena tekanan darah mereka cenderung tidak stabil. Semakin mengalami penuaan akan meningkatkan risiko mengalami masalah fisik seperti penurunan kebugaran, Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Senam Aerobik *Low impact* terhadap Kebugaran Lansia Hipertensi di Desa Susuhbango Kabupaten Kediri.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh latihan senam Aerobik *Low impact* terhadap kebugaran pada lansia penderita hipertensi di Desa Susuhbango Kabupaten Kediri.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental one group pre-post test*. Sampel berjumlah 30 lansia penderita hipertensi. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Senam aerobik *low impact* diberikan sebanyak 3 X seminggu selama 4 minggu dengan intensitas 30 menit per sesi. Pengukuran *six minutes walking test* dikonversi kedalam VO2Max untuk melihat hasil kebugaran. Saphiro wilk digunakan untuk melihat normalitas data, dan *Wilcoxon Sign Rank Test* digunakan untuk melihat hipotesa.

Hasil: Pada hasil Analisa yang digunakan dengan uji statistik *Wilcoxon*, didapatkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Terdapat pengaruh pada latihan senam aerobik *low impact* terhadap kebugaran pada lansia penderita hipertensi di desa Susuhbango kabupaten Kediri. Dalam penelitian ini tidak ada satu pun partisipan yang mengeluhkan efek samping seperti; pusing, mual maupun dada berdebar yang dapat membuat responden tidak dapat mengikuti aktivitas penelitian ini secara lebih lanjut.

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap kebugaran pada lansia penderita hipertensi di desa Susuhbango Kabupaten Kediri.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Aerobik *Low impact*, dan VO2Max.



**THE EFFECT OF LOW IMPACT AEROBIC EXERCISE ON FITNESS
IN ELDERLY HYPERTENSION SUFFERERS IN SUSUHBANGO
VILLAGE, KEDIRI REGENCY**

ABSTRACT

Background: *Elderly people frequently suffer from hypertension. Due to their propensity for variable blood pressure, older adults are more vulnerable to hypertension. Physical issues, such a decline in fitness, are more likely to occur as you age. Thus, the influence of low-impact aerobic gymnastics on the fitness of elderly hypertensive people in Susuhbango Village, Kediri Regency, is of interest to researchers.*

Purpose: *To analyze the effect of low impact aerobic exercise on fitness in elderly people with hypertension in Susuhbango Village, Kediri Regency.*

Method: *A pre-experimental one-group pre-post test design was employed in this investigation. Thirty older individuals with hypertension made up the sample. Purposive sampling was the approach used for sampling. For four weeks, three sessions of low-impact aerobic exercise lasting thirty minutes each were administered. To view the fitness results, the measurement from the six-minute walking test was converted to VO₂Max. The hypothesis was tested using the Wilcoxon Sign Rank Test, and the normality of the data was examined using the Shapiro-Wilk test.*

Result: *The average age of the 30 elderly participants—18 of whom were female and 12 of whom were male—was 64 years old, and their average BMI was 20 kg/m². Based on the analysis results, a p-value of 0.000 < 0.05 has been identified using the Wilcoxon statistical test. This suggests that there is an effect of low impact aerobic exercise on fitness in senior adults with hypertension in Susuhbango village, Kediri district. None of the study participants reported experiencing any negative side effects, such as nausea, dizziness, or palpitations, that would have prevented them from continuing with the research.*

Conclusion: *This study examines how low-impact aerobic exercise affects the level of fitness in senior hypertensive individuals living in Susuhbango Village, Kediri Regency.*

Keywords: *Hypertension, Elderly, Low Impact Aerobic Gymnastics, and VO2Max.*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Teoritis	4
2. Praktis	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Lansia.....	12
1. Definisi Lansia	12
2. Klasifikasi Lansia.....	12
3. Perubahan Fisik pada Lansia.....	13
B. Hipertensi	13
1. Definisi Hipertensi	13
2. Klasifikasi Hipertensi.....	13
3. Etiologi Hipertensi	14
4. Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi	14

C. Kebugaran	17
1. Definisi Kebugaran	17
2. Komponen Kebugaran	17
3. Kebugaran pada Lansia.....	18
4. Klasifikasi Kebugaran.....	18
5. Pengukuran Kebugaran.....	18
D. Senam Aerobik <i>Low impact</i>	20
1. Definisi Senam Aerobik <i>Low impact</i>	20
2. Manfaat Senam Aerobik <i>Low impact</i>	21
3. Prinsip Senam Aerobik <i>Low impact</i>	21
4. Kelebihan Senam Aerobik <i>Low impact</i>	22
5. Prosedur Senam Aerobik <i>Low impact</i>	23
BAB III KERANGKA KONSEP	31
A. Kerangka Konsep	31
B. Hipotesa	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Kerangka Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	36
3. Teknik <i>Sampling</i>	36
D. Variabel Penelitian	38
1. Variabel Independen (Bebas).....	38
2. Variabel Dependen (Terikat)	38
E. Definisi Operasional	38
F. Tempat Penelitian	40
G. Waktu Penelitian	40
H. Etika Penelitian	40
1. Menghormati Privasi dan Kerahasiaan Subjek Penelitian (<i>Respect for Privacy and Confidentiality</i>).....	40
2. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	41
3. Kerahasiaan (<i>Informed Consent</i>) dan Manfaat (<i>Beneficence</i>).....	41
I. Instrumen Pengumpulan Data	41

1. Tujuan	42
2. Persiapan Alat	42
3. Petunjuk Pelaksanaan.....	42
J. Prosedur Pengumpulan Data	44
1. Tahap Persiapan Penelitian	44
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	45
3. Tahap Pengolahan Data	45
K. Rencana Analisis Data.....	46
1. Analisis Univariat	47
2. Analisis Bivariat.....	47
BAB V HASIL PENELITIAN	49
A. KARAKTERISTIK RESPONDEN.....	49
B. Hasil Analisis Data	50
1. Uji Normalitas	50
2. Uji Hipotesa.....	51
BAB VI PEMBAHASAN.....	53
A. Karakteristik Sampel	53
B. Pengaruh Latihan Senam Aerobik <i>Low impact</i> Terhadap Kebugaran Pada Lansia Penderita Hipertensi.....	55
C. Keterbatasan Penelitian	58
D. Implikasi Fisioterapi.....	59
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Data Normal VO2 max	20
Tabel 4.1 Definisi Operasional	38
Tabel 4.2 Data Normal VO2 max	44
Tabel 5.1 Karakteristik Responden.....	49
Tabel 5.2 Deskriptif Hasil Pengukuran Variabel	51
Tabel 5.3 Uji Normalitas.....	51
Tabel 5.4 Uji Hipotesa	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 Gerakan Jalan di tempat	23
Gambar 2. 3 Jalan di tempat dengan (1) kepala menunduk, (2) Menengadah, (3) menoleh kanan dan kiri, (4) lateral fleksi kanan dan kiri.	24
Gambar 2. 4 Gerakan <i>Basic Biceps</i>	25
Gambar 2. 5 Gerakan <i>Butterfly</i>	25
Gambar 2. 6 Gerakan <i>Single Step</i>	26
Gambar 2. 7 Gerakan <i>Double Step</i>	27
Gambar 2. 8 Gerakan <i>V Step</i>	27
Gambar 2. 9 Gerakan <i>Single Diagonal Step</i>	28
Gambar 2. 10 Gerakan <i>Neck Streach</i>	28
Gambar 2. 11 Gerakan <i>Shoulder Stretch dan Breathing Exercise</i>	29
Gambar 2. 12 Gerakan <i>Standing Forward Bend</i>	29
Gambar 2. 13 Gerakan <i>Hip Flexor</i>	29
Gambar 2. 14 Gerakan <i>Rotating Ankle</i>	30
Gambar 2. 15 Gerakan Jalan di tempat	69
Gambar 2. 16 Jalan di tempat dengan (1) kepala menunduk, (2) Menengadah, (3) menoleh kanan dan kiri, (4) lateral fleksi kanan dan kiri.....	70
Gambar 2. 17 Gerakan <i>Basic Biceps</i>	71
Gambar 2. 18 Gerakan <i>Butterfly</i>	71
Gambar 2. 19 Gerakan <i>Single Step</i>	72
Gambar 2. 20 Gerakan <i>Double Step</i>	72
Gambar 2. 21 Gerakan <i>V Step</i>	73
Gambar 2. 22 Gerakan <i>Single Diagonal Step</i>	73
Gambar 2. 23 Gerakan <i>Neck Streach</i>	74
Gambar 2. 24 Gerakan <i>Shoulder Stretch dan Breathing Exercise</i>	74
Gambar 2. 25 Gerakan <i>Standing Forward Bend</i>	74
Gambar 2. 26 Gerakan <i>Hip Flexor</i>	75
Gambar 2. 27 Gerakan <i>Rotating Ankle</i>	75

DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	31
Bagan 4. 1 Desain Penelitian	34
Bagan 4. 2 Kerangka Penelitian	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 SOP Gerakan Latihan Senam Aerobik <i>Low impact</i>	68
Lampiran 2.1 Kuisisioner Kebugaran	76
Lampiran 3.1 Kisi-Kisi.....	77
Lampiran 4.1 Informed Consent	79
Lampiran 5.1 Surat Izin Studi Pendahuluan/Penelitian	80
Lampiran 6.1 Surat Keterbatasan Menjadi Pembimbing Skripsi 1	81
Lampiran 7.1 Surat Keterangan Menjadi Pembimbing Skripsi 2	82
Lampiran 8.1 Bukti Uji Data SPSS.....	83
Lampiran 9.1 Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 10.1 Surat Permohonan Izin Penelitian	85
Lampiran 11.1 Bukti ACC Log Book.....	86
Lampiran 12.1 Daftar Riwayat Hidup.....	88



DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Afifah, I., & Sopiany, H. M. (2017). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tenakan darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Jati Asih Kecamatan Gege Kabupaten Madiun. 87(1,2), 149–200.
- Alex, M. S., Subiono, H. S., & Sutardji. (2012). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low impact Dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1), 41–45.
- Alif, N., & Darmiati. (2022). Peran Perawat Sebagai Fasilitator dalam Peningkatan Ekonomi Lansia The Role of Nurses as Facilitators in Improvement Elderly Economy. 1(2).
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. 11, 8–18.
- Anlya, G., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran lansia pada Komunitas Lansia di Kota Malang. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 14(1), 291–297.
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 160. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Astika Nur Rohmah, R. K. D. (2023). E-ISSN : 2549 – 371X TES JALAN 6 MENIT UNTUK MENGUKUR KEBUGARAN JASMANI ,. 14(1), 91–96.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Prakoso, D. B. agung, & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69–73. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2016.029.01.14>
- Darsi, H. (2013). PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENINGKATAN V02MAX. *jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 42–51.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Low impact terhadap Peningkatan V02max. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42–51. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>
- Dewi, R., & Rifki, M. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat

Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Stamina*, 3(6), 398–416.

Dharmawan, I. A. (2015). PELATIHAN AEROBIK UNTUK KEBUGARAN PARU JANTUNG BAGI LANSIA. *BUDIDAYA AYAM RAS PETELUR (Gallus sp.)*, 11(58), 64–76.

Dian Utama Pratiwi Putri, M. I. P., & Achmad Djamil. (2021). *HUBUNGAN OBESITAS, STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSIPADA USIA DEWASA MUDA DI WILAYAH PUSKESMAS SUMBERSARI KOTA METRO*. 3, 155–165.

Eriyani, T., Sugiharto, F., Hidayat, M. N., Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rizkiyanti, F. (2022). Intervensi Berbasis Self-Care Pada Pasien Hipertensi: a Scoping Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 41–52.

Faggiano, P., D'Aloia, A., Gualeni, A., Brentana, L., & Dei Cas, L. (2004). The 6 minute walking test in chronic heart failure: Indications, interpretation and limitations from a review of the literature. *European Journal of Heart Failure*, 6(6), 687–691. <https://doi.org/10.1016/j.ejheart.2003.11.024>

Febianti, A., Shulthoni, M., Masrur, M., & Aris Safi, M. (2023). Pengaruh Tingkat Pendidikan, umur, jenis kelamin, dan Pengalaman Kerja Terhadap Produktivitas Kerja di Indonesia. *Jurnal Sahmiyya*, 2(1), 198–204.

Fitri, R. D. (2015). Diagnose Enforcement And Treatment Of High Blood Pressure. *Jurnal Kedokteran*, 4(3), 47–51.

Fruitasari, M. K. F. (2017). Dampak Senam Aerobik *Low impact* terhadap Tingkat Kebugaran dan Gejala Premenopause. *Seminar Workshop Nasional, 2012*, 218–222.

Gumantan. (2020). 3059-9895-1-Pb. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9.

Gunalam, I. F., & Lontoh, S. O. (2021). Pendahuluan Tingkat Kebugaran Fisik Dengan Six Minute Walking Test Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 27(1), 100–115.

Hakim, L. N. (2020). Batasan Usia Dan Kesejahteraan Lansia. *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI, XII*, 19.

Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Pantj Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>

I Made Sudarma Adiputra, N. W. T., Ni Putu Wiwik Oktaviani, S. A. M., Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik, A. F., Radeny Ramdany, Rosmauli Jerimia Fitriani, P. O. A. T., Baiq Fitria Rahmiati, S. A. L., & Andi Susilawaty, Efendi Sianturi, S. (2018). *METODELOGI PENELITIAN*

KESEHATAN.

- Ii, B. A. B., Fisik, A., & Lansia, P. (2009). *KAJIAN PUSTAKA Lansia Kebugaran jasmani adalah konsep multifaktorial yang mencakup fleksibilitas , kekuatan , stamina , dan kebugaran anaerobik dan aerobik (Biddle , J . H . S 2002 : 119). Dalam menjalankan rutinitas sehari-hari , seseorang dapat melaku.* 9–26.
- Irawan, B., & Fatkhiya, M. F. (2023). *Penggunaan Obat Hipertensi di Puskesmas Buaran Kota Pekalongan Periode Juli Tahun 2022.* 2(6), 2433–2441.
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42.
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Lina, R. K., Fratidhina, Y., Trioclarise, R., Puput, G., & Kurniawan, D. (2022). Program Pelaksanaan Senam Aerobik Secara Berkelanjutan Yang Bertujuan Untuk Peningkatan Kebugaran Dan Kualitas Hidup Pada Kelompok Lansia Di Jatirahayu Kecamatan Pondok Melati Kota Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 23–29.
- Los, U. M. D. E. C. D. E. (2013). *Buku Petunjuk Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran.*
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- Mirza H. (2015). *Jurnal Keolahragaan.* *Jurnal Keolahragaan*, 3(September), 218–227.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologo Penelitian Kesehatan.* 144.
- Nugroho, A. (2020). Persepsi Anak Muda Terhadap Keberadaan Lansia Di Indonesia. *Journal of Urban Sociology*, 2(2), 44. <https://doi.org/10.30742/jus.v2i2.996>
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tigkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Nurafifah, A. S. (2021). Senam Aerobik *Low impact* dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi (*Low impact Aerobiks Gymnastics*

- Can Lower Blood Pressure in the Elderly with Hypertension). *Dohara Publisher Open Access Journal*, 01(01), 1–6.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurhikmawati, Ananda, S. R., Idrus, H. H., Wisudawan, & Fattah, N. (2020). Jurnal Hipertensi IJH Penerbit: Yayasan Citra Cendekia Celebes. *Indonesian Journal of Health*, 1(November).
- Nurtanti, S. (2022). Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), 1689–1699.
- Ollin, S. N., & Sari, R. A. (2021). Hubungan Kelemahan Otot Dasar Panggul Dengan Terjadinya Inkontinensia Pada Pra Lansia. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(2), 119–124. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v5i2.141>
- Pangaribuan, L., & Lolong, D. B. (2015). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pil dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia 15-49 Tahun di Indonesia Tahun 2013 (Analisis Data Riskesdas 2013). *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 25(2), 1–8. <https://doi.org/10.22435/mpk.v25i2.4233.89-96>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Rahayu, E. D. (2022). Senam aerobik *low impact* dalam meningkatkan kemampuan endurance pada usia 60 – 75. [Skripsi Sarjana Fisioterapi Universitas Binawan].
- Rahman, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1). <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480>
- Rumagit, B., Pojoh, J., & Manampiring, V. (2012). Studi Deskriptif Pemberian Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sario. *Jurnal Ilmiah Farmasi Poltekkes Manado*, 3(2), 96414.
- Sandu, S., & Sodik, M. . (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Media Publishing.
- Sari, A., Dahlan, D., Tuhumury, R. A. N., Prayitno, Y., Siegers, W., Supiyanto, S., & Werdhani, A. S. (2023). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian. 1*, 1–128.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Solikin, S., & Muradi, M. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah. *Jurnal*

Keperawatan Suaka Insan (Jksi), 5(1), 143–152.
<https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.230>

Somantri, U. W. (2020). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kondangjaya Pandeglang Banten. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 57–63.
<https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i2.14>

Suarez, L. Y. T. (2015). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT DAN MIX IMPACT TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN (FPOK) IKIP PGRI BALI TAHUN PELAJARAN 2015*. 2(1), 1–27.

Sudibjo, P., Rismayanthi, C., & Apriyanto, K. D. (2021). Hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani pada lansia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 159–167. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41007>

Sugiyono, D., & Caesaria, R. (2015). *Umur dan Perubahan Kondisi Fisiologis Terhadap Kemandirian Lansia*. 21–27.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Alfabeta).

Tika, T. T. (2021). PENGARUH PEMBERIAN DAUN SALAM (*Syzygium polyanthum*) PADA PENYAKIT HIPERTENSI: SEBUAH STUDI LITERATUR. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265.

Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, S., Kartika Sari, R., Kedokteran, F., Sultan Agung Semarang, U., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, S. (2013). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 3(2), 36–44.

Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>

Yanti, B., Priyanto, H., & Zulfikar, T. (2020). Sosialisasi Waspada Infeksi Corona Virus Pada Lansia Di Panti Jompo Rumoh Seujahtra. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, 67–72.

Yogi, M. (2019). Laporan Penelitian Hipertensi. *Laporan Penelitian Hipertensi*, 1102005092, 18.

Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 25–33.

Lampiran 13 Daftar Uji Plagiasi



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FISIOTERAPI

fisioterapi.umm.ac.id | fisioterapi@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI



Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :



Nama : Berlian Satria Negara
 NIM : 202010490311023
 Program Studi : S1 Fisioterapi
 Judul Naskah : Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact terhadap Kebugaran pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Susuhbango Kabupaten Kediri.

Jenis Naskah : Skripsi / Jurnal
 Keperluan : Mengikuti ujian seminar hasil skripsi
 Hasilnya dinyatakan : Memenuhi syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	100%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	20%	100%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	5%	100%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	2%	2%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5%	5%
6	Artikel Ilmiah / Jurnal	25%	0%

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 30 September 2024
 Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES
 UMM MUHAMMADIYAH



Nursil Aini Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed
 NIP UMM. 180921081995



Kampus I
 Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
 P. +62 341 551 253 (Hunting)
 F. +62 341 460 435

Kampus II
 Jl. Bendungan Sutani No 188 Malang, Jawa Timur
 P. +62 341 551 149 (Hunting)
 F. +62 341 582 080

Kampus III
 Jl. Raya Tlogomas No 248 Malang, Jawa Timur
 P. +62 341 464 318 (Hunting)
 F. +62 341 460 435
 E. webmaster@umm.ac.id