

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM REFLEKSI “GETUK” (GERAK TEPUK
NADI) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLATI**



**Nafia Wafiatul Ula
P07120222037**

**PROGRAM KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

SKRIPSI
**PENGARUH SENAM REFLEKSI “GETUK” (GERAK TEPUK
NADI) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLATI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan



Nafia Wafiatul Ula
P07120222037

PROGRAM KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

**“PENGARUH SENAM REFLEKSI GETUK (GERAK TEPUK NADI)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MLATI”**

Disusun Oleh:

NAFIA WAFIATUL ULA
P07120222037

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

04 Mei 2026
.....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Dr. Umi Istianah, S.Kep., M.Kep., Sp.MB
NIP. 19710871994032002

Pembimbing Pendamping,



Wittin Khairani, S.Pd., MPH
NIP. 197011211996032000

Yogyakarta, 05 Mei2026

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“PENGARUH SENAM REFLEKSI GETUK (GERAK TEPUK NADI) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLATI”

Disusun Oleh:

NAFIA WAFIATUL ULA
P07120222037

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 08 Mei2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Abdul Majid, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.196705151989031001

(.....)

Anggota,
Dr. Umi Istianah, S.Kep., M.Kep., Sp.MB
NIP. 19710871994032002

(.....)

Anggota,
Wittin Khairani, S.Pd., MPH
NIP. 197011211996032000

(.....)

Yogyakarta, 12 Mei2026

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nafia Wafiatul Ula

NIM : 907120222037

Tanda Tangan :



Tanggal : 08 Mei 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : *Nafia Wafiatul Ula*

NIM : *P07120222037*

Program Studi : *STR Keperawatan*

Jurusan : *Keperawatan*

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul Pengaruh Senam Refleksi "GETUK" (Gerak Tepuk Nadi) terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Mlati.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : *Yogyakarta*

Pada Tanggal : *08 Mei 2026*

Yang menyatakan



(... *Nafia Wafiatul Ula*))

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom., selaku ketua jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep., selaku ketua prodi Sarjanan Terapan Keperawatan.
4. Dr. Umi Istianah, S.Kep., M.Kep., Sp. MB., selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Wittin Khairani, S.Pd., MPH., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan dan bimbingan pada penyusunan skripsi ini.
6. Orang tua, adik dan keluarga saya yang selalu memberikan dukungan kepada saya baik secara materi maupun non materi, yang selalu menjadi *support system* saya, yang telah memberikan doa, kasih sayang, nasihat kepada saya sehingga skripsi ini bisa selesai dengan baik dan tepat waktu.
7. Teman-teman yang telah membantu baik dari proses penyusunan skripsi hingga proses penelitian, yang selalu menemani dan saling menyemangati penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu dan semua pihak yang terlibat.

Yogyakarta, 12 Januari 2026

Nafia Wafiatul Ula

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Ruang Lingkup.....	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Telaah Pustaka.....	15
B. Kerangka Teori.....	37
C. Kerangka Konsep	38
D. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel	40
C. Waktu dan Tempat.....	42
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	46

G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	46
H. Uji Validitas dan Realibilitas.....	46
I. Prosedur Penelitian.....	47
J. Manajemen Data	50
K. Etika Penelitian	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan.....	63
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC	16
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	39
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	44
Tabel 4.1 Distribusi Responden	56
Tabel 4.2 Distribusi Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah.....	58
Tabel 4.3 Distribusi Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah	59
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	60
Tabel 4.5 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah.....	60
Tabel 4.6 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah.....	61
Tabel 4.7 Pengaruh Senam Gerak Tepuk Nadi	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	37
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur	79
Lampiran 2 Surat Permohonan Responden.....	84
Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Penelitian	85
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	87
Lampiran 5 Daftar Hadir Responden	88
Lampiran 6 Lembar Observasi Tekanan Darah.....	89
Lampiran 7 Lembar Pengawasan	90
Lampiran 8 Lembar Kuisisioner Demografi.....	91
Lampiran 9 Surat Studi Pendahuluan.....	92
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 11 Surat Keterangan Layak Etik.....	94
Lampiran 12 Surat Keterangan Selesai Penelitian	95
Lampiran 13 Jadwal Penelitian	96
Lampiran 14 Anggaran Biaya	97
Lampiran 15 Hasil Uji SPSS.....	98
Lampiran 16 Hasil Cek Plagiasi.....	103
Lampiran 17 Dokumentasi Kegiatan	104