

ABSTRAK

Mulida, 2026. Pengaruh Durasi Paparan Cahaya Matahari Pagi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Griya Lansia Husnul Khatimah Kecamatan Wajak Kabupaten Malang. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang: Pembimbing (1) Errick Endra Cita, S.Kep., Ns., M.Kep. Pembimbing (2) Nurul Aisyiyah P, S.Kep., Ns., M.Kep.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah melalui paparan cahaya matahari pagi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh durasi paparan cahaya matahari pagi dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Griya Lansia Husnul Khatimah. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *pre-test and post-test with two group*. Sampel penelitian berjumlah 25 dengan masing-masing kelompok yaitu 25 orang kelompok durasi 15 menit dan 25 orang durasi 30 menit dengan metode *simple random sampling*. Kelompok durasi 15 menit diberikan paparan cahaya matahari pagi selama 15 menit, dan kelompok durasi 30 menit diberikan paparan 30 menit waktu paparan diberikan pada rentang waktu pukul 07.00–09.00 WIB. Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik dilakukan sebelum dan sesudah paparan cahaya matahari pagi menggunakan alat tensi digital. Analisis data menggunakan uji *paired T-test* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok durasi 30 menit dibandingkan kelompokdurasi 15 menit, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa paparan cahaya matahari pagi dengan durasi 30 menit lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Paparan Cahaya Matahari Pagi, Tekanan Darah.

ABSTRACT

Mulida, 2026. *The Effect of Duration of Morning Sunlight Exposure on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension at the Husnul Khatimah Elderly Home, Wajak District, Malang Regency*. Thesis, Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Tribhuwana Tungga Dewi University, Malang. Supervisor (1) Errick Endra Cita, S.Kep., Ns., M.Kep. Supervisor (2) Nurul Aisyiyah P, S.Kep., Ns., M.Kep.

Hypertension is a non-communicable disease that is often experienced by the elderly and can increase the risk of complications if not properly controlled. One non-pharmacological effort that can be done to help lower blood pressure is through exposure to morning sunlight. This study aims to determine the effect of the duration of morning sunlight exposure on blood pressure in elderly people with hypertension at the Husnul Khatimah Elderly Home. This study used a pre-experimental design with a pre-test and post-test approach with two groups. The study sample amounted to 25 people with each group, namely 25 people for a duration of 15 minutes and 25 people for a duration of 30 minutes using a simple random sampling method. The 15-minute duration group was given 15 minutes of morning sunlight exposure, and the 30-minute duration group was given 30 minutes of exposure. The exposure time was given between 07:00–09:00 WIB. Systolic and diastolic blood pressure measurements were taken before and after morning sunlight exposure using a digital blood pressure monitor. Data analysis used paired T-test and Mann-Whitney. The results of the study showed a decrease in the average systolic and diastolic blood pressure in the 30-minute duration group compared to the 15-minute duration group, with the results of statistical tests showing a p-value <0.05 , so it can be concluded that exposure to morning sunlight with a duration of 30 minutes is more effective in reducing blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Morning Sunlight Exposure, Blood Pressure.