

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DESA PEKAJA KECAMATAN KALIBAGOR**



KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli
Madya Keperawatan Diploma III**

DIDIT REO PAMBUDI

1711010048

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWKERTO

2020

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DESA PEKAJA KECAMATAN KALIBAGOR**



KARYA TULIS ILMIAH

DIDIT REO PAMBUDI

1711010048

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2020

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Didit Reo Pambudi

NIM : 1711010048

Program Studi : Keperawatan Diploma III

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar- benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 17 Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Didit Reo Pambudi

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah yang dianjurkan oleh :

Nama : Didit Reo Pambudi

Nim : 1711010048

Program studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan

Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Pekaja

Kecamatan Kalibagor

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 13 Juni 2020

PEMBIMBING



Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep., M.Kep

NIK. 2160076

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Didit Reo Pambudi
NIM : 1711010048
Program Studi : Keperawatan D3
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Pekaja Kecamatan Kalibagor.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan D3 pada Program Studi Keperawatan D3, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI :

Penguji 1 : Ns. Dedy Purwito, M.Sc, Ph.D

Penguji 2 : Ns. Diyah Yulistika Handayani, M. Kep

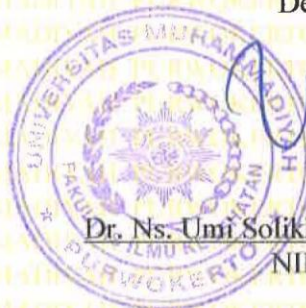
Penguji 3 : Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep., M. Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 08 Juli 2020

Mengetahui :

Dekan FIKes



Dr. Ns. Umri Solikhah, S.Kep., S.Pd., M.Kep.

NIK. 2160188

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah kepada saya sehingga saya masih diberikan kenikmatan, kebahagiaan didunia ini.
2. Kedua orang tuaku (Bapak Sutarso dan ibu Sri Supadmi), yang telah memberikan banyak doa, materi, dan kasih sayang untukku, nasehat kalianlah penyejuk hatiku, doa beliau menyertai langkahku, dan selalu ada didalam hatiku tanpa tergantikan oleh siapapun.
3. Untuk kakakku, kakak iparku dan ponakanku (Lina Dwi Jayanti, Edo Prakoso dan Rey Ardani Putra Prakasa) yang telah menjadi motivasi dan inspirasi serta tiada henti untukku.
4. For my Love (Lina Febriani) yang selalu memberi warna baru dalam hidupku, menemanikku dalam berjuang dikala suka maupun duka, selalu memberi semangat dan motivasi sehingga aku mampu melewati semua ini.
5. Dosen Pembimbingku (Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep., M.Kep) yang telah sabar membimbing dan terima kasih karena telah membuatku mengerti & memahami arti dalam sebuah belajar.
6. Sahabatku (Diko, Nail, Deby, Ardli, Gilang, priski, dan Kurnia) kalian luar biasa.
7. Teman seperjuanganku, teman-teman keperawatan DIII semester 6 angkatan 2017.
8. Semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

HALAMAN MOTTO

Kesabaran adalah kunci keberhasilan.

Kata ibu “ lihatlah ke bawah jangan lihat keatas “selalu mensyukuri apa yang kita punya tanpa memandang dan membedakan sesuatu yang kita miliki.

Jadilah perkataan sebagai motivasi jalan untuk melangkah kedepan.



KATA PENGANTAR

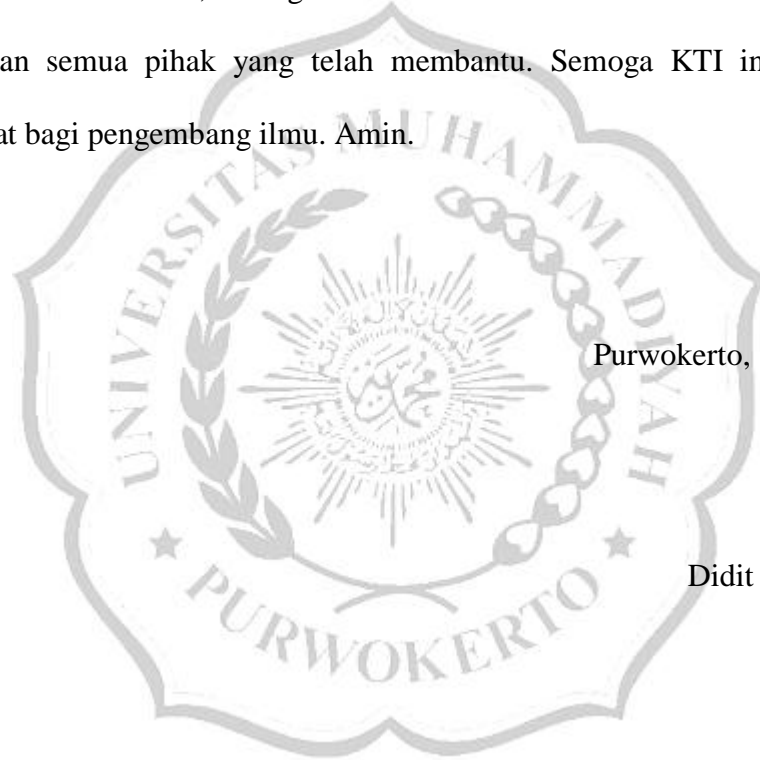
Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Di Desa Pekaja Kecamatan Kalibagor”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar A.Md.Kep Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan KTI ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Anjar Nugroho, M.S.I., M.H.I. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Kep., S.Pd., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
3. Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep , selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan yang memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan KTI.
4. Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah menyempatkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberi pengarahan dalam penyusunan tugas akhir ini dan telah sabar dalam proses membimbing.

5. Ns. Dedy Purwito, Ph.D. selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan semangat kepada saya..
6. Ns. Diyah Yulistika Handayani, M.Kep. selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan semangat kepada saya.
7. Bapak dan Ibu serta saudara tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga KTI ini membawa manfaat bagi pengembang ilmu. Amin.



Purwokerto, 17 Juni 2020

Didit reo Pambudi

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKSASI UNTUK
KEPENTINGN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : DIDIT REO PAMBUDI

NIM : 1711010048

Program Studi : KEPERAWATAN D3

Fakultas : ILMU KESEHATAN

Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas KTI saya yang berjudul judul “Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Di Desa Pekaja Kecamatan Kalibagor”. Dengan ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/menginformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan KTI saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Tanggal : 17 Juni 2020



DIDIT REO PAMBUDI

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA
PEKAJA KECAMATAN KALIBAGOR**

DIDIT REO PAMBUDI ¹ RAKHMAT SUSILO ²

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

² Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi adalah masalah kesehatan yang sebagian besar dialami oleh lansia. Salah satu cara untuk mencegah komplikasi hipertensi adalah senam hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan senam hipertensi untuk lansia yang bergabung di lansia Posyandu (pusat pelayanan kesehatan terpadu) di Desa Pekaja Kecamatan Kalibagor. Metode penelitian ini adalah pendekatan deskriptif. Ini mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah menggunakan sphygmomanometer, stetoskop, oksimeter, dan alat tulis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dua (2) responden mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi. Hasil: Senam hipertensi dapat digunakan untuk memilih intervensi bagi pasien yang menderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, lansia, senam hipertensi.

**THE IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION GYMNASTICS TO
LOWER BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN
PEKAJA VILLAGE OF KALIBAGOR SUB-DISTRICT**

DIDIT REO PAMBUDI 1 RAKHMAT SUSILO 2

1Nursing Study Program Diploma III Nursing Faculty of Health Sciences

Muhammadiyah University Purwokerto

2 Lecturer at the Faculty of Health, Muhammadiyah University, Purwokerto

ABSTRACT

Hypertension is a condition where a person experiences an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and a diastolic pressure of more than 90 mmHg. Hypertension is a health problem mostly experienced by the elderly. One way to prevent hypertension complications is hypertension gymnastics. This study aims to implement hypertension gymnastics for the elderly who join at the elderly Posyandu (the integrated health care center) in Pekaja village of Kalibagor sub-district. This research method is a descriptive approach. It measured blood pressure before and after using a sphygmomanometer, stethoscope, oximeter, and stationery. The result shows that two (2) respondents got a decrease in their blood pressure after performing hypertension gymnastics. Result: hypertension gymnastics can be used to choose interventions for patients suffering from hypertension.

Keywords: hypertension, elderly, hypertension gymnastics.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Senam Hipertensi	8
1. Pengertian Senam Hipertensi	8
2. Tujuan Senam Hipertensi.....	8
3. Mekanisme Senam Hipertensi.....	8
4. Strategi pelaksanaan senam hipertensi	9
B. Tekanan Darah	15
1. Pengertian Tekanan Darah	15
2. Klasifikasi Tekanan Darah.....	16
3. Instrumen Pengukuran Tekanan Darah.....	17
4. Prosedur Pelaksanaan Pengukuran Tekanan Darah	17
C. Hipertensi	18
1. Pengertian Hipertensi	18
2. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	19
3. Etiologi Hipertensi	21
4. Klasifikasi Hipertensi.....	23

5. Komplikasi	23
6. Pemeriksaan Penunjang	24
7. Penatalaksanaan	25
D. Lanjut usia	26
1. Pengertian Lanjut Usia	26
2. Klasifikasi Lanjut Usia	27
3. Perubahan Fisiologis	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Studi Kasus	30
B. Lokasi dan Waktu Studi	30
C. Subjek Studi	30
D. Definisi Operasional	31
E. Instrumen Studi Kasus	32
F. Metode Pengumpulan Data	34
G. Analisa Data dan Penyajian Data	34
H. Etika Studi Kasus	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran penelitian	37
B. Hasil studi penelitian	37
C. Pembahasan	40
D. Keterbatasan penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Hipertensi Dan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa	16
Tabel 2.2 Klarifikasi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 karakteristik responden	37
Tabel 4.2 pengaruh hasil tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 senam hipertensi gerakan pemanasan	10
Gambar 2.2 senam hipertensi gerakan pemanasan	10
Gambar 2.3 senam hipertensi gerakan inti.....	11
Gambar 2.4 senam hipertensi gerakan inti.....	11
Gambar 2.5 senam hipertensi gerakan inti.....	12
Gambar 2.6 senam hipertensi gerakan inti.....	12
Gambar 2.7 senam hipertensi gerakan inti.....	13
Gambar 2.8 senam hipertensi gerakan inti.....	13
Gambar 2.9 senam hipertensi gerakan pendingin	14
Gambar 3.0 senam hipertensi gerakan pendingin	14



LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar izin penelitian
- Lampiran 2. Lembar kode etik
- Lampiran 3. Lembar informed concent
- Lampiran 4. Lembar surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 5. Lembar persetujuan menjadi responden penelitian
- Lampiran 6. SOP senam hipertensi
- Lampiran 7. Lembar kousioiner responden
- Lampiran 8. Dokumentasi kegiatan senam hipertensi
- Lampiran 9. Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian KTI
- Lampiran 10. Lembar Pengesahan Judul
- Lampiran 11. Lembar Bimbingan KTI

