

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA SALEM KECAMATAN
SALEM KABUPATEN BREBES**



KARYA TULIS ILMIAH

**FELIX NANDA HERMAWAN
1811010068**

**PROGRAM STUDI KEPRAWATAN DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2021**

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA SALEM KECAMATAN
SALEM KABUPATEN BREBES**



KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan DIII

**FELIX NANDA HERMAWAN
1811010068**

**PROGRAM STUDI KEPRAWATAN DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan:

Nama : Felix Nanda Hermawan

NIM : 1811010068

Program Studi : DIII Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Tinggi :

Judul Tugas : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan

Akhir : Darah Pada Lansia Di Desa Salem Kecamatan Salem
Kabupaten Brebes

Telah diterima dan disetujui,

Purwokerto, 09 Juni 2021

Pembimbing


Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep

NIK. 2160195

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan:

Nama : Felix Nanda Hermawan

NIM : 1811010068

Program Studi : DIII Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul Tugas Akhir : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Salem Kecamatan Salem Kabupaten Brebes

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan

DIII pada Program Studi Keperawatan DIII, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

DEWAN PENGUJI :

Pembimbing : Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep

Penguji : Ns. Diyah Yulistika Handayani, M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 16 Juni 2021

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIK. 2160188

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Felix Nanda Hermawan

NIM : 1811010068

Judul Tugas Akhir : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Salem Kecamatan Salem Kabupaten Brebes

Menyatakan bahwa tugas akhir ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya dan bukan dari penjiplakan hasil karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini, dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur *plagiarisme*, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa penundaan kelulusan dan bersedia mengulang proses pembuatan tugas akhir dari awal sesuai aturan akademik.

Purwokerto, 04 Mei 2021



(Felix Nanda Hermawan)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah panjatkan rasa syukur penulis kepada Allah SWT yang telah membeikan kesempatan dan kelancaran dalam penyusunan Karya tulis Ilmiah ini, sehingga penulis dapat Menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik mungkin.

Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini penulis persembahkan kepada:

1. Diri sendiri yang telah berusaha semaksimal mungkin untuk mengerjakan karya tulis ilmiah hingga selesai.
2. Kedua orangtua (Bapak Carka Hermawan dan Ibu Wasmiyati), serta semua keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan dalam pelaksanaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Pembimbing (Ibu Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep) diamana telah sabar dalam memberikan bimbingan serta saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Rias Asri Pratiwi dimana selalu memotivasi dan terus memberikan dukungan penuh dalam setiap hal.
5. Seluruh teman teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dapat memberikan manfaat bagi generasi mendatang khususnya dalam bidang keperawatan.

HALAMAN MOTTO

“Jangan pernah mengandalkan teman dalam setiap hal apapun, karena teman sejatinya hanyalah semu semata.”



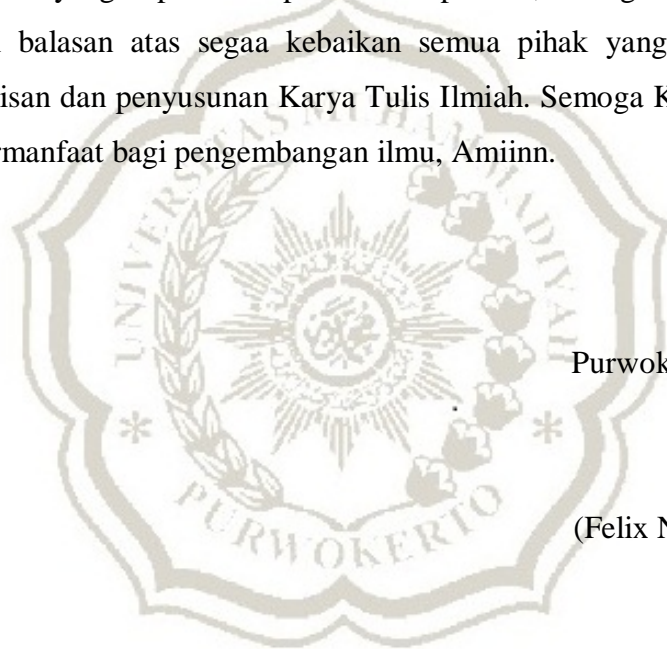
KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan keberkahan dan rahmat-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Salem Kecamatan Salem Kabupaten Brebes. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma pada Program Studi Pendidikan Keperawatan DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini sangatlah sulit untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Jebul Suroso, S.Kp., Ns., M.Kep. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Umi Solikhah, S.Pd., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tatalaksana penyusunan KTI.
3. Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan DIII yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan tentang tatalaksana penyusunan KTI;
4. Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
5. Orangtua dan semua keluarga penulis yang telah selalu mendukung dalam pelaksanaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
6. Teman satu bimbingan (Mega Klaudia, Nabila Mega) yang telah berbagi informasi bimbingan serta memberikan semangat untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah.

7. Teman-teman penulis yang telah meluangkan waktu untuk sekedar memberikan semangat, arahan dan solusi ketika saya buntu dalam berfikir untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman-teman satu angkatan 2018 Keperawatan DIII yang selalu saling memberikan dukungan dan berbagi informasi serta berjuang bersama baik suka maupun duka selama tiga tahun ini;
9. Serta teman-teman lainnya yang telah mendukung dan memberikan informasi tentang penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Demikian yang dapat disampaikan dari penulis, semoga Allah SWT selalu memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu, Amiin.



Purwokerto, 04 Mei 2021

(Felix Nanda Hermawan)

KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Felix Nanda Hermawan
NIM : 1811010068
Program Studi : DIII Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Exclusive Royalty Free Right*) Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas Karya Tulis Ilmiah Saya yang berjudul Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Salem Kecamatan Salem Kabupaten Brebes.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih/media mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Saya tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik hak cipta.

Pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Purwokerto

Pada tanggal : 04 Mei 2021



(Felix Nanda Hermawan)

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA SALEM KECAMATAN SALEM KABUPATEN BREBES

Felix Nanda Hermawan¹, Kris Linggardini²

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang sering muncul bahkan menjadi tantangan besar bagi Indonesia dan sering ditemukan pada pelayanan Kesehatan. Keberhasilan dari pencegahan kekambuhan hipertensi dapat dilihat dari pengobatan/terapi yang diberikan dan dilakukan dalam upaya penurunan tekanan darah pada klien dengan Riwayat hipertensi dengan terapi nonfarmakologi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penerapan senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Desa Salem Kecamatan Salem Kabupaten Brebes.

Penelitian ini menggunakan desain asuhan keperawatan dengan menerapkan terapi senam hipertensi pada klien Riwayat hipertensi, dengan cara mengobservasi keadaan klien serta mengukur tekanan darah baik sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam lansia. Dari hasil observasi lokasi rumah warga didapatkan 2 responden Di Desa Salem Kecamatan Salem Kabupaten Brebes yang mengalami hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di Prolanis Desa Salem, Kecamatan Salem, Kabupaten Brebes kepada dua lansia yaitu Ny. S dan Ny. D. Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada Ny. S pada hari pertama, kedua, dan ketiga didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan tekanan darah sistol dan diastol antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. D pada hari pertama, kedua dan ketiga didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah perlakuan.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa senam hipertensi efektif menurunkan tekanan darah pada responden yang mengalami hipertensi dengan melakukan senam hipertensi secara rutin dan terjadwal.

Kata kunci: Hipertensi, Senam, Lansia

¹Mahasiswa Keperawatan D-III Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen pembimbing Keperawatan D-III Universitas Muhammadiyah purwokerto

THE EFFECT OF HYPERTENSION GYMNASTICS TOWARD BLOOD PRESSURE CHANGES ON ELDERLY IN SALEM VILLAGE, SALEM SUB-DISTRICT, BREBES REGENCY

By Felix Nanda Hermawan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is often found in health services and becomes a big challenge in Indonesia. The success of preventing the recurrence of hypertension can be observed from the treatment/therapy given to people with a history of hypertension in an effort to decrease blood pressure. A type of therapy that can be carried out is non-pharmacological therapy. This research aimed to find out the effect of hypertension gymnastics on blood pressure changes in the elderly in Salem Village, Salem Sub-district, Brebes Regency. In this research, a nursing care design was used by applying hypertension gymnastic therapy to the research respondents. The respondents' condition was observed and their blood pressure was measured before and after the therapy. Based on the results of observations, it was found that there were two respondents who experienced hypertension: Mrs. S and Mrs. D. The results of blood pressure measurements carried out on Mrs. S and Mrs. D on the first, second, and third day indicated that there was a decrease in systolic and diastolic blood after the therapy. It can be concluded that doing hypertension gymnastics regularly is effective in reducing the blood pressure of the respondents who have hypertension.

Keywords: Hypertension, Gymnastics, elderly

¹*Student of Nursing Diploma III University of Muhammadiyah Purwokerto*

²*Lecture of Nursing Diploma III University of Muhammadiyah Purwokerto*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
ABSTRAK INDONESIA	x
ABSTRAK INGGRIS	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	5
a. Lansia	5
b. Hipertensi	9
c. Penatalaksanaan Hipertensi	11
d. Senam Hipertensi	13
B. Kerangka Teori.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	20
B. Teknik Pengambilan Data.....	20
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	21
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	21
E. Variabel Studi Kasus	22
F. Definisi Operasional	22
G. Instrumen Studi Kasus	22
H. Metode Pengumpulan Data.....	22
I. Analisa dan Penyajian Data	24
J. Etika Studi Kasus	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan.....	27

BAB V KESIMPULAN SARAN	
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	39



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi JNC	9
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO.....	9
Tabel 3.1 Definisi operasional.....	22
Tabel 4.1 Tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah diberi senam hipertensi.....	26



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perubahan TD Sistole Responden I	26
Grafik 4.2 Perubahan TD Diastole Responden I.....	27
Grafik 4.3 Perubahan TD Sistole Responden II	27
Grafik 4.4 Perubahan TD Diastole Responden II.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Inform Consent
- Lampiran 2. SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 3. SOP Senam Hipertensi
- Lampiran 4. Hasil Observasi Responden
- Lampiran 5. Foto Kegiatan
- Lampiran 6. Kegiatan Bimbingan
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Terjemahan Abstrak LDC

