

**PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA PATEMON
KECAMATAN BOJONGSARI**



KARYA TULIS ILMIAH

**NENY MUGIARTI
1511010017**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2018**

**PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA PATEMON
KECAMATAN BOJONGSARI**



KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan untuk memenuhi syarat menyelesaikan
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto**

**NENY MUGIARTI
1511010017**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2018**

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Neny Mugiarti
NIM : 1511010017
Program Studi : DIII Keperawatan
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 mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 12 Juli 2018

Yang Membuat Pernyataan



Neny Mugiarti

HALAMAN PERSETUJUAN

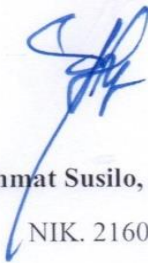
Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Neny Mugiarti
NIM : 1511010017
Program Studi : DIII Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 12 Juli 2018

PEMBIMBING



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

NIK. 2160076

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Neny Mugiarti
NIM : 1511010017
Progam Studi : DIII Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

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

DEWAN PENGUJI

1. Penguji I : Ns. Dedy Purwito, S.Kep.,M.Sc.,Ph.D
2. Penguji II : Ns. Diyah Yulistika H, S.Kep.,M.Kep
3. Penguji III : Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep.,M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 17 Juli 2018

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Drs. H. Hbsan Mujahid, M.Si

NIP. 196503091994031002

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 Lansia Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Patemon Kecamatan Bojongsari”. 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. H. Syamsuhadi Irsyad, S.H., M.H., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan KTI.
3. Ns. Devita Elsanti, M.Sc, selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan yang memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan KTI.
4. Ns. Dedy Purwito, S.Kep.,M.Sc.,Ph.D selaku penguji I yang telah memberi bimbingan dan arahan kepada penulis.
5. Ns. Diyah Yulistika H, S.Kep.,M.Kep selaku penguji II yang telah memberi bimbingan dan arahan kepada penulis.
6. Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep.,M.Kep selaku penguji III dan pembimbing yang telah sabar membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
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, 12 Juli 2018

Penulis

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

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

Nama : Neny Mugiarti
NIM : 1511010017
Program Studi : DIII Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : KTI

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti *Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)* kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas KTI saya yang berjudul : Penerapan Senam Lansia Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Patemon Kecamatan Bojongsari.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalihformatkan, 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 sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada Tanggal : 13 Agustus 2018

Yang Menyatakan



Neny Mugiarti

**PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DESA PATEMON KECAMATAN BOJONGSARI**

Neny Mugiarti, Rakhmat Susilo

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit multifaktor yang muncul karena interaksi berbagai faktor. Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologis sering dilakukan tetapi tekanan darah pada lansia kadang masih tinggi, sehingga dilakukan terapi non farmakologis yaitu dengan cara berolahraga secara teratur salah satunya yang dapat dilakukan yaitu senam lansia. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan senam lansia untuk penurunan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Jumlah subjek studi kasus ini empat orang dengan masalah Hipertensi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan senam lansia sesuai dengan prosedur selama 2 minggu dalam 4 kali pertemuan, keempat subjek mengalami penurunan tekanan darah sistol maupun diastole dan mengalami perubahan pada kondisi fisik yang lain. Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa penerapan senam lansia sebagai latihan fisik dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi.

Kata kunci : *Senam Lansia, Tekanan Darah, Lansia*

**AN IMPLEMENTATION OF ELDERLY GYMNASTIC TO REDUCE
BLOOD PRESSURE IN ELDERLY GROUPS WITH HYPERTENSION IN
PATEMON VILLAGE, KECAMATAN BOJONGSARI**

Neny Mugiarti, Rakhmat Susilo

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRACT

Hypertension is a multifactorial disease which arises because of the interaction of various factors. Pharmacological management of hypertension was often implemented but blood pressure in the elderly sometimes remained high, so non-pharmacological therapy was carried out by exercising regularly, one of which can be done was elderly gymnastics. The study aimed to describe the implementation of elderly gymnastics to reduce blood pressure in the elderly group with hypertension. It implemented descriptive method with a case study approach. The numbers of case study subjects were four people with hypertension. The data was collected by interviews and observations. The results presented that after the implementation of elderly gymnastics with the procedure for 2 weeks in 4 meetings, the four subjects experienced a reduction in systolic and diastolic blood pressure and experienced changes in other physical conditions. From the results obtained, it can be concluded that the implementation of elderly gymnastics as a physical exercise can reduce blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: Elderly Gymnastics, Blood Pressure, Elderly

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, Ku persembahkan Karya kecilku ini untuk orang-orang yang aku sayangi :

- ❖ Allah yang telah memberikan Ridho, rizki, ilmu, kesabaran dan kemudahan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.*
- ❖ Bapak dan Ibu tercinta, yang selalu memberikan doa, mencurahkan tali kasihnya yang suci dan dorongan kepada Ananda untuk terus maju demi meraih cita-cita.*
- ❖ Adikku tersayang (Selsi Amalia Yulianti), kamu merupakan salah seorang motivasi kakak untuk terus maju.*
- ❖ Ahmad Faozan yang selalu memberi warna baru dalam hidupku, semangat dan motivasi sehingga aku mampu melewati semua ini.*
- ❖ Almamaterku FIKES UMP sebagai tempatku mencari ilmu.*
- ❖ 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.*
- ❖ Ibu Titin selaku pembimbing Puskesmas yang telah sabar membimbing dan memberikan motivasi.*
- ❖ Teman-teman terbaikku (Wahyu, Puspa, Anny Zulfa dan Ria) yang telah memberikan inspirasi hidup untuk terus berjuang dan terus maju dalam meraih cita-cita.*
- ❖ Sahabat & teman-teman seperjuanganku Thanks For You Suport.*

MOTTO

“Hidup adalah perjuangan tanpa henti-henti. Tak ada yang jatuh dengan cuma-cuma, semua usaha dan juga kemenangan hari ini bukanlah kemenangan esok hari, kegagalan hari ini bukanlah kegagalan esok hari”

“Jangan pernah takut mencoba, karena dengan mencoba hal baru itu akan membawa kita untuk sukses”

“Dengan ilmu akan membuat hati menjadi lapang, meluaskan cara pandang, membukakan cakrawala sehingga jiwa dapat keluar dari berbagai keresahan, kegundahan dan kesedihan”

(Dr. Aidh al Qarni)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
HALAMAN PERSEMBAHAN	xi
MOTTO	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Studi Kasus	5
D. Manfaat Stusi Kasus.....	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Hipertensi	7
B. Tekanan Darah	13

C. Senam Lansia	16
D. Keperawatan Kelompok Lansia	19
BAB III : METODOLOGI PENULISAN.....	26
A. Rancangan Studi Kasus.....	26
B. Subyek Studi Kasus	26
C. Fokus Studi	27
D. Definisi Operasional.....	27
E. Tempat dan Waktu	28
F. Pengumpulan Data	28
G. Penyajian Data	29
H. Etika Studi Kasus	30
BAB IV : HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Studi Kasus	32
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan Studi Kasus	50
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Hipertensi	14
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek.....	33
Tabel 4.2 Tekanan Darah Subjek 1	34
Tabel 4.3 Tekanan Darah Subjek 2.....	36
Tabel 4.4 Tekanan Darah Subjek 3	38
Tabel 4.5 Tekanan Darah Subjek 4.....	39

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Tekanan darah sistol dan diastole subjek 1.....	35
Grafik 4.2 Tekanan darah sistol dan diastole subjek 2.....	36
Grafik 4.3 Tekanan darah sistol dan diastole subjek 3.....	38
Grafik 4.4 Tekanan darah sistol dan diastole subjek 4.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah

Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Senam Lansia

Lampiran 4 Dokumentasi

Lampiran 5 Transkrip Wawancara

Lampiran 6 Transkrip Observasi

Lampiran 7 Daftar Hadir

Lampiran 8 Permohonan Ijin Pengambilan Data KTI

Lmpiran 9 Lembar Konsultasi