

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS REJOSARI**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**DILLA DWI RAHMADHANI
NIM. P032114401094**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS REJOSARI**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Diploma III Keperawatan

**DILLA DWI RAHMADHANI
NIM. P032114401094**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dilla Dwi Rahmadhani
NIM : P032114401094
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, Mei 2024

Pembuat Pernyataan



Dilla Dwi Rahmadhani
P032114401094

Mengetahui:

Pembimbing Utama

R. Sakhnan, SKM., M. Kes
196406091989031003

Pembimbing Pendamping

Magdalena, SST., M. Kes
197405062008122002

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Dilla Dwi Rahmadhani NIM P032114401094 dengan judul "Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari" telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 28 Mei 2024

Tim Penguji

Penguji Ketua : R. Sakhnan, SKM, M.Kes



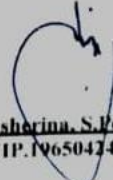
Penguji Anggota I : Ns. Ardenny, S.Kep., M.Kep



Penguji Anggota II : Hj. Ruserina, S.Pd., S.Kep., M.Kes



Mengetahui Ketua
Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau


Hj. Ruserina, S.Pd., S.Kep., M.Kes
NIP. 196504741988032002

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas Berkat Rahmat dan Karunia-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul **“Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari”**.

Karya Tulis Ilmiah ini ditulis untuk memenuhi syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan syarat menyelesaikan Ujian Akhir di Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau. terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tentu dengan bantuan baik bersifat bimbingan, petunjuk, arahan, motivasi maupun dukungan moril serta doa dan semangat yang kuat. Sebagai penulis, perkenankan saya mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam membuat Karya Tulis Ilmiah ini, diantaranya:

1. Ibu Rully Hevrialni, SST. Bdn., M. Keb., M. H selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau
2. Ibu Rusherina, S. Pd., S. Kep., M. Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
3. Ibu Idayanti, S, Pd., S. Kep., M. Kes selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan.
4. Bapak R. Sakhnan, SKM., M. Kes selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ibu Magdalena, SST., M. Kes selaku Dosen Pembimbing 2 untuk arahan dan bimbingan nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kedua orang tua ku, Papa Hermanto dan Mama Yeni Marlina yang telah membersamai penulis hingga saat ini. Terima kasih penulis ucapkan untuk doa, cinta, kasih sayang dan pengorbanan nya hingga detik ini. Atas suka dan duka yang penulis rasakan selama masa perkuliahan ini, terima kasih telah selalu ada di sisi penulis. Untuk cerita susah senang selama perkuliahan ini akan selalu terkenang dan terima kasih tetap bertahan, sampai penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Kedua saudara kandung ku, yaitu Frido Erdiyanto selaku abang penulis dan Muhamad Iqbal selaku adik penulis. Terima kasih penulis ucapkan untuk doa, dukungan dan semangat nya. Penulis berharap bisa menjadi adik dan kakak yang terbaik untuk mereka.
8. Teman seperjuangan penulis, Ananda Putri Irza, Dinda Nurfajri, Annysyah, Suchika Wulandari Putri yang telah menemani penulis dari awal hingga akhir selama masa perkuliahan. Terima kasih atas dukungan, bantuan dan cerita yang tertulis hingga akhir pendidikan ini. Penulis menyadari dengan tertulisnya kata pengantar ini akan ada perpisahan setelah nya. Seperti kata orang “selalu ada perpisahan yang menyakitkan dari setiap pertemuan yang indah” dan itu benar. Untuk setiap kisah suka dan duka nya, penulis berterima kasih karena tetap bertahan hingga sekarang. Terima kasih juga penulis ucapkan untuk teman penulis Dwi Ghina Zulfa yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama penulis menyusun Karya Tulis Ilmiah.

9. Serta teman seperjuangan saya dalam menempuh pendidikan D-III Keperawatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih untuk bantuan, motivasi dan semangat nya sehingga kita semua bisa sampai di titik ini. Penulis menyadari banyak suka dan duka selama perkuliahan ini, terima kasih sudah menjadi bagian dalam cerita di masa pendidikan ini

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan dan penulisan, Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan makalah ini di masa yang akan datang. Semoga makalah ini dapat membawa manfaat bagi masyarakat dan pengembangan ilmu keperawatan.

Pekanbaru, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL BELAKANG	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Bagi Masyarakat	6
1.4.2 Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan.....	6
1.4.3 Manfaat Bagi Penulis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Lansia	7
2.1.1 Definisi Lansia.....	7
2.1.2 Klasifikasi Lansia	7
2.1.3 Ciri – Ciri Lansia	8
2.1.4 Perubahan yang terjadi pada lansia	9
2.2 Konsep Hipertensi.....	11
2.2.1 Definisi Hipertensi.....	11
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	12
2.2.3 Etiologi Hipertensi.....	13
2.2.4 Faktor Risiko Hipertensi.....	14
2.2.5 Manifestasi Klinis Hipertensi	18
2.2.6 Patofisiologi Hipertensi	18
2.2.7 Komplikasi Hipertensi	19
2.2.8 Penatalaksanaan Hipertensi	21
2.3 Konsep Senam Hipertensi	23
2.3.1 Definisi Senam Hipertensi.....	23
2.3.2 Tujuan Senam Hipertensi	23
2.3.3 Manfaat Senam Hipertensi	24
2.3.4 Patofisiologi Senam Hipertensi	25
2.3.5 Jurnal Senam Hipertensi	26

2.3.6	Cara melakukan Senam Hipertensi.....	27
BAB 3	METODE STUDI KASUS	35
3.1	Jenis dan Desain Studi Kasus.....	35
3.2	Subjek Studi Kasus	35
3.3	Fokus Studi Kasus.....	36
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	36
3.5	Instrumen Penelitian.....	37
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	37
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.7.1	Lokasi Penelitian	39
3.7.2	Waktu Penelitian.....	39
3.8	Analisis Data dan Penyajian Data	39
3.9	Etika Penelitian	40
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1	Hasil Studi Kasus	41
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	41
4.1.2	Karakteristik Subjek Penelitian	42
4.1.3	Gambaran Umum Subjek	44
4.1.4	Data Fokus Studi	45
4.2	Pembahasan.....	48
4.3	Keterbatasan Penelitian	54
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1	Kesimpulan	55
5.2	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	x	
LAMPIRAN.....	57	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	12
Tabel 3.1 Definisi Operasional Prosedur	36
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek.....	43
Tabel 4.2 Tekanan Darah Ny. L dengan kontrol obat.....	45
Tabel 4.3 Tekanan Darah Ny. L dengan Kontrol Obat dan Senam Hipertensi..	46
Tabel 4.4 Tekanan Darah Ny. S dengan kontrol obat	47
Tabel 4.5 Tekanan Darah Ny. S dengan Kontrol Obat dan Senam Hipertensi..	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jalan di tempat.....	28
Gambar 2.2 Tepuk tangan.....	28
Gambar 2.3 Tepuk jari	28
Gambar 2.4 Silang ibu jari	29
Gambar 2.5 Adu sisi kelinking.....	29
Gambar 2.6 Adu sisi telunjuk.....	29
Gambar 2.7 Ketuk pergelangan tangan dan jari.....	30
Gambar 2.8 Tekan jari-jari.....	30
Gambar 2.9 Buka dan mengepal jari-jari	30
Gambar 2.10 Menepuk punggung tangan dan bahu.....	31
Gambar 2.11 Menepuk pinggang.....	31
Gambar 2.12 Gerakan jongkok dan berdiri.....	31
Gambar 2.13 Menepuk paha	31
Gambar 2.14 Menepuk samping betis.....	32
Gambar 2.15 Gerakan jongkok dan berdiri.....	32
Gambar 2.16 Menepuk perut.....	32
Gambar 2.17 Gerakan jinjit.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Standar Operasional Prosedur</i> Senam Hipertensi	56
Lampiran 2 <i>Standar Operasional Prosedur</i> Pengukuran Tekanan Darah.....	61
Lampiran 3 Lembar Observasi Tekanan Darah	63
Lampiran 4 Lembar Konsul Dosen Pembimbing 1.....	64
Lampiran 5 Lembar Konsul Dosen Pembimbing 2.....	66
Lampiran 6 Surat izin pra penelitian Poltekkes Kemenkes Riau	67
Lampiran 7 Surat izin penelitian Kesbangpol.....	68
Lampiran 8 Data kasus hipertensi di Puskesmas Kota Pekanbaru.....	69
Lampiran 9 Lembar Informed Consent.....	70
Lampiran 10 Lembar Revisi Proposal.....	71
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	72
Lampiran 12 Surat Keterangan Penelitian	75
Lampiran 13 Surat Lolos Kaji Etik	76