

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KABUPATEN INDRAGIRI HULU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**VIA OKTA VIANA
NIM.P032214472061**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
2025**

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KABUPATEN INDRAGIRI HULU**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

**VIA OKTA VIANA
NIM.P032214472061**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : VIA OKTA VIANA

NIM : P032214472061

Program Studi : S1 Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan 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.

Pematang Reba, 21 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



VIA OKTA VIANA

NIM: P032214472061

Pembimbing Utama

Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.K
NIP.198607122008122002

Pembimbing Pendamping

Ns. Alice Rosy., S.Kep., M.Kep
NIP.197802042006042010

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 21 MEI 2025**

Oleh

Pembimbing Utama



Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.K
NIP.198607122008122002

Pembimbing Pendamping



Ns. Alice Rosy., S.Kep., M.Kep
NIP.197802042006042010

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA
LANSIA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KABUPATEN INDRAGIRI HULU

Telah Diuji

Pada Tanggal 21 Mei 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

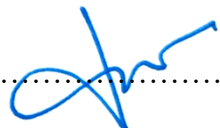
Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.K
NIDN. 4012078602

()

Anggota Penguji

Penguji Anggota I

Ns. Deswita., M.Kep
NIDN. 3428127401

()

Penguji Anggota II

Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIDN. 3414077201

()

Mengetahui,

Ketua
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau



Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP.197207141992031003

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Diluar Kampus Utama



Ns. Deswita., M.Kep
NIP. 197412282005012004

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir di Program Studi Diploma III Keperawatan Diluar Kampus Utama Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Peneliti menyadari akan berbagai kekurangan atau ketidaksempurnaan dari Karya Tulis Ilmiah, yang disebabkan keterbatasan pengetahuan peneliti, untuk itu berbagai kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini akan sangat peneliti harapkan. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Maka dari itu, peneliti ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besanya kepada pihak yang telah membantu peneliti dalam proses penelitian ini, yaitu:

1. Ibu Rully Hevrialni, SST., Bdn., M.Keb., MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Bapak Dwi Ahmad Sudarajad, SKM selaku Kepala UPTD Puskesmas Pekan Heran.
3. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep, M.Pd, MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
4. Ibu Ns. Deswita, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Kemenkes Riau Diluar Kampus Utama.
5. Ibu Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.K. selaku Dosen Pembimbing I.
6. Ibu Ns. Alice Rosy, M.Kep selaku Dosen Pembimbing II.

7. Kedua orang tua tercinta Ayah Rahagian dan Ibu Wirzana (almh) beserta abang dan kakak Adika Putra, SP, Richi, SP, Briptu Imron, Noppi, Lia Novalina S. Farm yang telah memberikan doa serta dukungan selama berkuliah.
8. Subjek Hipertensi pada UPTD Puskesmas Pekan Heran Kabupaten Indragiri Hulu yang telah menyediakan waktunya sebagai responden.
9. Semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama penelitian dan penyelesaian laporan ini.

Peneliti berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pematang Reba, 21 Mei 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Peneliti.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Dasar Lansia	8
2.2 Konsep Hipertensi.....	13
2.3 Konsep Senam Hipertensi	21
2.4 Konsep Tekanan Darah	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Desain Studi Kasus	34
3.2 Subjek Penelitian	34
3.3 Fokus Studi	35
3.4 Definisi Operasional	35
3.5 Instrumen Studi Kasus.....	36
3.6 Pengumpulan Data.....	36
3.7 Lokasi dan Waktu	37
3.8 Analisa Data	37
3.9 Penyajian Data	37
3.10 Etika Penelitian.....	37
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Studi Kasus	39
4.2 Pembahasan.....	46
4.3 Keterbatasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Data Umum dan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum Dilakukan Senam Hipertensi	41
Tabel 4.2. Tekanan Darah Pada Subjek Pertama Saat Sebelum dan Sesudah Penerapan Senam Hipertensi	42
Tabel 4.3. Tekanan Darah Pada Subjek Pertama Saat Sebelum dan Sesudah Penerapan Senam Hipertensi	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Gerakan Pertama Senam Hipertensi.....	23
Gambar 2.2. Gerakan Kedua Senam Hipertensi	24
Gambar 2.3. Gerakan Ketiga Senam Hipertensi	24
Gambar 2.4. Gerakan Keempat Senam Hipertensi	25
Gambar 2.5. Gerakan Kelima Senam Hipertensi	25
Gambar 2.6. Gerakan Keenam Senam Hipertensi	26
Gambar 2.7. Gerakan Ketujuh Senam Hipertensi.....	26
Gambar 2.8. Gerakan Kedelapan Senam Hipertensi.....	27
Gambar 2.9. Gerakan Kesembilan Senam Hipertensi.....	27
Gambar 2.10. Gerakan Kesepuluh Senam Hipertensi.....	28
Gambar 2.11. Gerakan Kesebelas Senam Hipertensi.....	28
Gambar 2.12. Gerakan Kedua Belas Senam Hipertensi	29
Gambar 2.13. Gerakan Ketiga Belas Senam Hipertensi	29
Gambar 2.14. Gerakan Keempat Belas Senam Hipertensi	30
Gambar 2.15. Gerakan Kelima Belas Senam Hipertensi	30
Gambar 2.16. Gerakan Keenam Belas Senam Hipertensi.....	31
Gambar 2.17. Gerakan Ketujuh Belas Senam Hipertensi	31
Gambar 2.18. Gerakan Kedelapan Belas Senam Hipertensi.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Peneliti
- Lampiran 2 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Balasan Izin Pra Penelitian
- Lampiran 5 Surat izin Melakukan Pelaksanaan penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Izin Melakukan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 7 Surat Lolos Kaji Etik
- Lampiran 8 Bukti Proses Bimbingan
- Lampiran 9 Bukti Lembar Revisi
- Lampiran 10 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 11 Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 13 SOP Senam Hipertensi
- Lampiran 14 SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 15 Lembar Format Observasi
- Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian