

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RUMBAI**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**LULUK NAFISATUL 'AINI.M
NIM.P032214401061**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RUMBAI**

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



**LULUK NAFISATUL 'AINI.M
NIM.P032214401061**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



NAMA : LULUK NAFISATUL 'AINI.M
TEMPAT/ TANGGAL LAHIR : KAMPAR, 08 OKTOBER 2004
JENIS KELAMIN : PEREMPUAN
AGAMA : ISLAM
ALAMAT : JL.MAWAR, DESA SIBUAK,
KEC.TAPUNG, KAB.KAMPAR

NAMA ORANG TUA
AYAH : BADERI
IBU : NURUL AINI

RIWAYAT PENDIDIKAN

NO	JENJANG PENDIDIKAN	TEMPAT PENDIDIKAN	TAHUN LULUS
1.	TK	TK PERTIWI DESA SIBUAK	2010
2.	SD	SDN 030 SIBUAK	2016
3.	SMP	MTS DARUL HIKMAH PEKANBARU	2019
4.	SMA	MA DARUL HIKMAH PEKANBARU	2022
5.	DIPLOMA III	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU	2025

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luluk Nafisatul 'Aini.M
NIM : P032214401061
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Kemenkes Poltekkes 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, 23 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



Mengetahui:

Pembimbing Utama

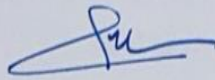
Ns. Wiwiek Delvira.,S.Kep.,M.Kep
NIP.197410081997032001

Pembimbing Pendamping

Ns. Syafrisar Meri Agritubella.,M.Kep
NIP.198702192018012001

HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 26 Mei 2025

Oleh
Pembimbing Utama



Ns. Wiwick Delvira, S.Kep., M.Kep
NIP.197410081997032001

Pembimbing Pendamping



Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
NIP.198702192018012001

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP PENURUN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS RUMBAI

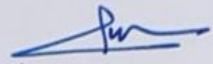
Telah Diuji

Pada Tanggal 26 Mei 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep
NIDN. 4008107401


(.....)

Anggota Penguji

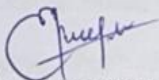
Penguji Anggota I

Ns. Sari Anggela, M.Kep., Sp.Kep.A
NIDN. 4008108601


(.....)

Penguji Anggota II

Ns. Erny Forwaty, M.Kep
NIDN. 4017108201

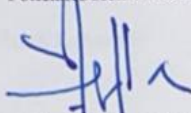

(.....)

Mengetahui,

Ketua
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


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

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
NIP.198702192018012001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat-Nya pwnulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Proposal Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Rully Hevrialni, S.ST., Bdn., M.Keb., MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella,. M.Kep selaku Ketua Prodi Jurusan DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau dan selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
4. Ibu Ns. Wiwiek Delvira.,S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.

5. Ibu Ns. Sari Anggela, M.Kep., Sp.Kep.A selaku penguji 1 yang telah membimbing dan menguji serta memberikan masukan dan saran terhadap peneliti.
6. Ibu Ns. Erny Forwaty, M.Kep selaku penguji 2 yang telah membimbing dan menguji serta memberikan masukan dan saran terhadap peneliti.
7. Teristimewa untuk Ayahanda Baderi dan Ibunda tercinta Nurul Aini, dan adik tersayang Mar'atul Lutfiyah yang selalu memberikan nasihat, selalu meluangkan waktu untuk bercerita bagaimana keluh kesah, dan selalu memberi semangat dari awal perkuliahan sampai sekarang dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Dinda Agustin sebagai sahabat terbaik saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Teman-teman seperjuangan saya mahasiswa/I Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Jurusan Keperawatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

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

Pekanbaru, 18 Mei 2025

Luluk Nafisatul 'Aini.M

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Masyarakat.....	6
1.4.2 Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan.....	7
1.4.3 Manfaat Bagi Penulis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Dasar Hipertensi	8
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	8
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Tekanan Darah	8
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Penyebabnya.....	9
2.1.4 Etiologi.....	9
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi.....	12
2.1.6 Tanda dan Gejala Hipertensi.....	13
2.1.7 Komplikasi Hipertensi	16

2.1.8 Cara Mengatasi Hipertensi`	18
2.2 Konsep Dasar Lanjut Usia	20
2.2.1 Pengertian Lanjut Usia.....	20
2.2.2 Batas Batasan Lanjut Usia.....	21
2.2.3 Kebutuhan Dasar Pada Lanjut Usia.....	21
2.2.4 Perubahan Lanjut Usia.....	22
2.3 Konsep Dasar Senam Tera.....	27
2.3.1 Pengertian Senam Tera	27
2.3.2 Tujuan Senam Tera.....	28
2.3.3 Manfaat Senam Tera.....	28
2.3.4 Mekanisme Senam Tera.....	30
BAB 3 METODE STUDI KASUS.....	45
3.1 Rancangan Studi Kasus.....	45
3.2 Subjek Studi Kasus	45
3.2.1 Kriteria Inklusi	46
3.2.2 Kriteria Eksklusi	46
3.3 Fokus Studi	46
3.4 Definisi Operasional.....	46
3.5 Instrumen Studi Kasus.....	47
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	47
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	49
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data.....	49
3.9 Etika Studi Kasus.....	50
BAB 4 HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Hasil Studi Kasus.....	52
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	52
4.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian.....	53
4.1.3 Gambaran Umum Subjek.....	54
4.1.4 Data Fokus Studi.....	55
4.2 Pembahasan.....	58
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	63
1.1 Kesimpulan	63
1.2 Saran.....	64

LAMPIRAN.....	68
---------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi menurut JNC - VII 2003	8
Tabel 2. 2 Gerakan Peregangan	30
Tabel 2. 3 Gerakan Persendian	33
Tabel 2. 4 Gerakan Pernafasan	38
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek	52
Tabel 4.2 Observasi Tekanan Darah Subjek I dan Subyek II Sebelum Melakukan Intervensi Senam Tera	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	68
Lampiran 2. Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah.....	69
Lampiran 3. Formulir Kesediaan Pembimbing Utama.....	70
Lampiran 4. Formulir Kesediaan Pembimbing Pendamping.....	71
Lampiran 5. Formulir Surat Izin Pra Penelitian.....	72
Lampiran 6. Formulir Surat Pra Penelitian Kesbangpol.....	73
Lampiran 7. Lembar Surat Izin Pra Penelitian Dinas Kesehatan.....	74
Lampiran 8 Surat Keterangan Kaji Etik.....	75
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent) Subjek I.....	76
Lampiran 10 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent) Subjek II.....	77
Lampiran 11. Standar Prosedur Operasional (SPO).....	78
Lampiran 12. Standar Prosedur Operasional (SPO) Pengukuran Tekanan Darah.....	80
Lampiran 13. Lembar Konsultasi Pembimbing Utama	82
Lampiran 14. Lembar Konsultasi Pembimbing Pendamping.....	84
Lampiran 15 Lembar Revisi Penguji 1	86
Lampiran 16 Lembar Revisi Penguji Kedua.....	87