

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIMPANG TIGA
PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**DHEA UTAMA ZUARNI
NIM.P032214401050**

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

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIMPANG TIGA
PEKANBARU**

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



**DHEA UTAMA ZUARNI
NIM.P032214401050**

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

BIODATA PENULIS



Nama : Dhea Utama Zuarni

Tempat, Tanggal Lahir : Pekanbaru, 28 Desember 2002

Agama : Islam

Alamat : Perumahan Nusa Indah Permai

Nama Ayah : Marhad,. SE

Nama Ibu : Rini Kusrina

Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Kelulusan
1	SDN 023 Tembilahan Kota	Tembilahan	2015
2	MTSN 1 Tembilahan Kota	Tembilahan	2018
3	MA Muhammadiyah	Pekanbaru	2022

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhea Utama Zuarni
NIM : P032214401050
Program Studi : D3 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, 28 Mei 2025
Pembuat Pernyataan



Dhea Utama Zuarni
P032214401050

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Ns. Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes
NIP. 196910221994032002

Pembimbing Pendamping

Ns. Rushegina, S.Pd., S.Kep., M.Kes
NIP. 196504241988032002

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL, 28 Mei 2025**

Oleh

Pembimbing utama

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Idayanti', with a long horizontal stroke extending to the left.

Ns. Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes
NIP. 196910221994032002

Pembimbing Pendamping

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rusherina', with a large circular loop on the left side.

Ns. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes
NIP. 196504241988032002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Telah Diuji

28 Mei 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Ns. Idayanti, S. Kep., M. Kes.
NIDN. 4022106901

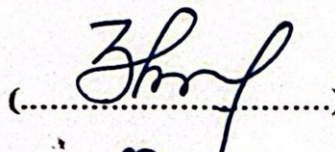


(.....)

Anggota Penguji

Penguji 1

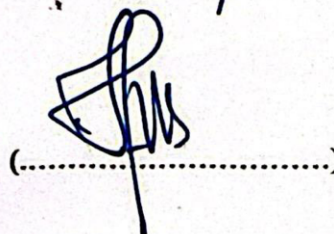
Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 4025077401



(.....)

Penguji 2

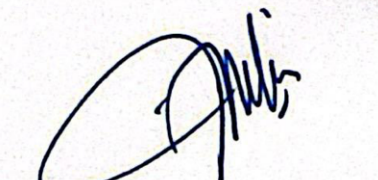
Hernitati, S.Pd., S.Kep., M.K.M
NIDN. 4022066901



(.....)

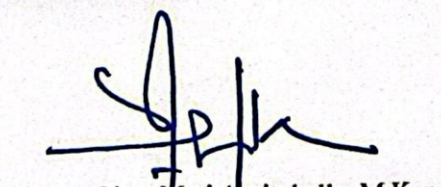
Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes kemenkes Riau



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

Ketua Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau



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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas Rahmatnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini dengan baik dan lancar. Tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah studi kasus 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, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
4. Ibu Sri Elfida Basyar., S.Psi., S.Tr., Keb selaku kepala Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru beserta staf.
5. Ibu Ns.Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing Utama pada Karya Tulis Ilmiah ini yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini.
6. Ibu Ns.Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing Pendamping pada Karya Tulis Ilmiah ini yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan

7. bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini.
8. Ibu Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep dan Ibu Hernitati, S.Pd., S.Kep., M.K.M selaku Dosen Penguji 1 dan Dosen Penguji 2 yang telah memberikan arahan dan masukan dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini.
9. Seluruh Staf Dosen Poltekkes Kemenkes Riau yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
10. Kepada orang tua tercinta Ayahanda Marhad.S.E. dan Ibunda Rini Kusrina, kepada yang terkasih adik-adik saya.
11. Kepada teman-teman seperjuangan Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan dukungan, bantuan, saran, dan motivasinya.

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak sangat diperlukan demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
BIODATA PENULIS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
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.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Klien dan Keluarga.....	6
1.4.2 Bagi Puskesmas.....	6
1.4.3 Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan.....	6
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Dasar Lansia.....	8
2.1.1 Definisi Lansia.....	8
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	8
2.1.3 Tipe-Tipe Lansia.....	9
2.1.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	10

2.2 Konsep Dasar Hipertensi.....	12
2.2.1 Definisi Hipertensi.....	12
2.2.2 Etiologi Hipertensi.....	12
2.2.3 Klasifikasi Hipertensi.....	13
2.2.4 Faktor Risiko Hipertensi.....	14
2.2.5 Patofisiologi Hipertensi.....	15
2.2.6 Manifestasi Klinis.....	16
2.2.7 Komplikasi Hipertensi.....	17
2.2.8 Penatalaksanaan Hipertensi.....	18
2.3 Konsep Dasar Senam Hipertensi.....	19
2.3.1 Definisi Senam Hipertensi.....	19
2.3.2 Tujuan Senam Hipertensi.....	19
2.3.3 Manfaat Senam Hipertensi.....	20
2.3.4 Patofisiologis Senam Hipertensi.....	22
2.3.5 Gerakan Senam Hipertensi.....	23
2.3.6 Kerangka Konsep.....	30
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Rancangan Studi Kasus.....	31
3.2 Subyek Studi Kasus.....	31
3.2.1 Kriteria Inklusi.....	31
3.2.2 Kriteria Eksklusi.....	32
3.3 Fokus Studi.....	32
3.4 Definisi Operasional.....	32
3.5 Instrumen Penelitian.....	34
3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
3.7 Metode Pengumpulan Data.....	35
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data.....	36
3.9 Etika Penelitian.....	37
BAB 4 HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil Penelitian Studi Kasus.....	39
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	39
4.1.2 Karakteristik Subyek Penelitian.....	40
4.1.3 Gambaran Umum Subjek.....	42
4.1.4 Data Fokus Studi.....	43

4.2 Pembahasan.....	47
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.1 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN–LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC-VII.....	14
Tabel 4. 1 Karakteristik Subyek.....	41
Tabel 4. 2 Hasil Tekanan Darah Subyek I Pre dan Post.....	45
Tabel 4. 3 Hasil Tekanan Darah Subyek II Pre dan Post.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jalan di tempat.....	24
Gambar 2.2 Tepuk tangan.....	24
Gambar 2.3 Tepuk jari.....	25
Gambar 2.4 Jalin tangan.....	25
Gambar 2.5 Silang ibu jari.....	25
Gambar 2.6 Adu sisi kelingking.....	26
Gambar 2.7 Adu sisi telunjuk.....	26
Gambar 2.8 Ketuk pergelangan tangan.....	26
Gambar 2.9 Tekan jari-jari.....	27
Gambar 2.10 Buka dan mengepal.....	27
Gambar 2.11 Menepuk punggung.....	27
Gambar 2.12 Menepuk pinggang.....	28
Gambar 2.13 Menepuk paha.....	28
Gambar 2.14 Menepis betis samping.....	28
Gambar 2.15 Menepuk perut.....	28
Gambar 2.15 Kaki jinjit	28
Gambar 2.18 Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Lembar <i>Informed Consent Subyek I dan Subyek II</i>	60
lampiran 2 Lembar Wawancara tekanan darah.....	62
lampiran 3 Lembar observasi tekanan darah.....	64
lampiran 4 <i>Standar Operasional Prosedur</i> Tekanan Darah.....	66
lampiran 5 Formulir Penentuan Judul.....	77
lampiran 6 Lembar persetujuan dan Konsul Pembimbing 1 dan 2.....	78
lampiran 7 Lembar Lolos Kaji Etik.....	82
lampiran 8 Surat Izin Penelitian Puskesmas.....	83
lampiran 9 Surat Kesbampol.....	84
lampiran 10 Data Ht seluruh Puskesmas pekanbaru.....	85
lampiran 11 Dokumentasi Subjek I dan Subjek II.....	87
Lampiran 12 Leaflet Hipertensi dan Senam Hipetensi.....	89

DAFTAR SINGKATAN

ACE	: Angiotensin-Converting Enzyme
AIDS	: Acquired Immune Deficiency Syndrome
CHF	: Congestive Heart Failure
DASH	: Dietary Approaches to Stop Hypertension
HIV	: Human Immunodeficiency Virus
HDL	: High-Density Lipoprotein
HT	: Hipertensi
IMT	: Indeks Massa Tubuh
LDL	: Low-Density Lipoprotein
MMHG	: millimeter of mercury
P2P	: Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
RAAS	: Renin-Angiotensin-Aldosterone System
SOP	: Standar Operasional Prosedur
TB	: Tuberkulosis
TD	: Tekanan Darah