

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

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**DWI AULIA PUTRI
NIM. P032214401094**

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

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

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan



**DWI AULIA PUTRI
NIM. P032214401094**

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

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Dwi Aulia Putri

NIM : P032214401094

Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 16 Maret 2003

Alamat : Jl. Harapan Raya No. 310, Kelurahan Tangkerang
Labuai, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru

Nama Orang Tua

Ayah : Alexander

Ibu : Heriati

Riwayat Pendidikan

No	Jenis Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun
1	TK Nurul Hikmah	Jl. Surabaya No. 54	2008-2009
2	SDN 29 Pekanbaru	Jl. Imam Munandar No.36	2009-2015
3	Ponpes Ummu Sulaim	Jl. Melur Indah No.23	2015-2018
4	Ponpes Ummu Sulaim	Jl. Melur Indah No.23	2018-2021
5	Poltekkes Kemenkes Riau	Jl. Melur No.103	2022-2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Aulia Putri
NIM : P032214401094
Program Studi : D III Keperawatan
Institusi : Politeknik Kesehatan Kementrian
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, 4 Juni 2025

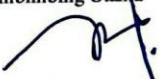
Pembuat Pernyataan



Dwi Aulia Putri

Mengetahui:

Pembimbing Utama


Dr. Ns. Dewi Sartika, M. Kep
NIP. 198410272015032002

Pembimbing Pendamping


Huspan, S. Kp., MKM
NIP. 196505101985031008

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUIJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 4 Juni 2025**

Oleh

Pembimbing Utama



Dr. Ns. Dewi Sartika, M. Kep
NIP. 198410272015032002

Pembimbing Pendamping



Husnan, S. Kp., MKM
NIP.196505101985031008

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG TIGA
PEKANBARU

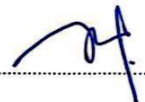
Telah Diuji

Pada Tanggal 4 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Dr. Ns. Dewi Sartika, M. Kep
NIDN. 1027108402

()

Anggota Penguji

Penguji Anggota I

Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes
NIDN. 4023117001

()

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 D III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau

()
Ns. Syafrisar Meri Agriubella, M.Kep
NIP.198702192018012001

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmatNya 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 dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

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

1. Ibu Rully Hevriani, SST., Bdn., M.Keb., MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memperoleh ilmu di Kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau dan selaku Penguji II yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Dr.Ns. Dewi Sartika, M.Kep selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, memberi

motivasi, dorongan dan semangat kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Bapak Husnan, S.Kp., MKM selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, memberi motivasi, dorongan dan semangat kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes selaku Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh dosen Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Riau yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan dan seluruh staff yang telah membantu saya dalam pelayanan dan administrasi sampai akhir proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepada ibu dan bapak yang bekerja di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru yang telah memberikan kontribusi untuk kelancaran penelitian saya sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Teristimewa, kepada keluarga tercinta, Papa, Mama, Abang dan Adik penulis yang selalu senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan semangat yang tulus kepada penulis. Terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan kepada saya, serta cinta, do'a, motivasi, semangat dan nasihat yang tidak hentinya diberikan kepada anaknya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

10. Kepada orang-orang yang tidak kalah penting kehadirannya, Nandambut, Rahma, Reskia, Boss Gurlz, yang telah berkontribusi banyak dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, memberikan dukungan baik tenaga, waktu maupun material. Terima kasih telah menjadi bagian hidup penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Kepada seluruh teman teman seangkatan Poltekkes Kemenkes Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih sudah memberi dukungan dan berteman baik dengan penulis.
12. Semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama penelitian dan penyelesaian laporan ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan untuk penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Pekanbaru, Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	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.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Masyarakat.....	6
1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan	6
1.4.3 Bagi Peneliti	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Hipertensi.....	7
2.1.1 Definisi Hipertensi	7
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	7
2.1.3 Etiologi.....	9

2.1.4 Patofisiologi	11
2.1.5 Manifestasi Klinis	12
2.1.6 Komplikasi	13
2.1.7 Penatalaksanaan Farmakologi dan Nonfarmakologi.....	14
2.2 Konsep Dasar Lansia.....	17
2.2.1 Definisi Lansia	17
2.2.2 Batasan Umur Lansia	18
2.2.3 Ciri-Ciri Lansia	18
2.2.4 Masalah Yang Dihadapi Lansia	19
2.3 Konsep Senam Ergonomik.....	21
2.3.1 Definisi Senam Ergonomik.....	21
2.3.2 Manfaat Senam Ergonomik.....	22
2.3.3 Waktu Pengukuran Tekanan Darah.....	24
2.3.4 Gerakan Senam Ergonomik	24
BAB 3 METODE STUDI KASUS	29
3.1 Jenis dan Desain Studi Kasus.....	29
3.2 Subjek Studi Kasus.....	29
3.3 Fokus Studi Kasus	30
3.4 Definisi Operasional Studi Kasus	30
3.5 Instrumen Studi Kasus	31
3.6 Metode Pengumpulan Data	31
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	33
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data	33
3.9 Etika Studi Kasus	34
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil Studi Kasus	36

4.2	Pembahasan.....	42
4.3	Keterbatasan Studi Kasus.....	45
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		46
5.1	Kesimpulan.....	46
5.1	Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA		48
LAMPIRAN-LAMPIRAN		51

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan ISH	8
Tabel 4. 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum (Pre) dan Sesudah (Post) Melakukan Senam Ergonomik	38
Tabel 4. 2 Nilai Rata-rata Pengukuran Tekanan Darah Sebelum (Pre) dan Sesudah (Post) Melakukan Senam Ergonmik	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Berdiri Sempurna.....	25
Gambar 2. 2 Gerakan Lapang Dada.....	25
Gambar 2. 3 Gerakan Tunduk Syukur	26
Gambar 2. 4 Gerakan Duduk Perkasa	27
Gambar 2. 5 Gerakan Duduk Pembakaran.....	27
Gambar 2. 6 Gerakan Berbaring Pasrah.....	28
Gambar 4.1 Grafik Tekanan Darah Sistolik Subjek I dan Subjek II Sebelum dan Sesudah Penerapan Senam Ergonomik Selama 4 kali dalam Dua Minggu	39
Gambar 4.2 Grafik Tekanan Darah Diastolik Subjek I dan Subjek II Sebelum dan Sesudah Penerapan Senam Ergonomik Selama 4 kali dalam Dua Minggu	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	51
Lampiran 2 Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah	52
Lampiran 3 Formulir Kesiadaan Pembimbing 1	53
Lampiran 4 Formulir Kesiadaan Pembimbing 2	54
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Pembimbing 1	55
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Pembimbing 2	56
Lampiran 7 Lembar Revisi Penguji 1	59
Lampiran 8 Lembar Revisi Penguji 2	60
Lampiran 9 Surat Keterangan Survey Data Hipertensi.....	61
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan.....	62
Lampiran 11 Surat Penelitian Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru.....	63
Lampiran 12 Surat Persetujuan Kaji Etik.....	64
Lampiran 13 Informed Consent Subjek 1	65
Lampiran 14 Informed Consent Subjek 2	66
Lampiran 15 SOP Pengukuran Tekanan Darah	67
Lampiran 16 SOP Senam Ergonomik	70
Lampiran 17 Lembar Observasi Tekanan Darah	75
Lampiran 18 Dokumentasi Kegiatan	76