

**PENERAPAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA HUSNUL KHOTIMAH**

PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**ALGHANYYURI DWI PUTRA
NIM. P032214401002**



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

**PENERAPAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DI PANTISOSIAL TRESNA
WERDHA KHUSNUL KHOTIMAH**

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

**ALGHANYYURI DWI PUTRA
NIM. P032214401002**



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

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Alghanyyuri Dwi Putra
Tempat, Tanggal Lahir : 6 Agustus 2004
Agama : Islam
Jenis kelamin : Laki Laki
Alamat : Pasaman, Lubuk Sikaping
Email : Alghanyyuri68@gmail.com
Nama Ayah : Alm. Yuhendri
Nama Ibu : Nofria Darni

Riwayat Pendidikan

No.	Jenjang Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Kelulusan
1	TK	TK Bhayangkari	2009
2	SD	SDN 30 Teluk Embun	2016
3	SMP	SMP N 1 Lubuk Sikaping	2019
4	SMA	SMA N 1 Lubuk Sikaping	2022

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alghanyyuri Dwi Putra
NIM : P032214401002
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Poltekes 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
Pembuat Pernyataan



Alghanyyuri Dwi Putra

Mengetahui:

Pembimbing Utama

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

Pembimbing Pendamping

Kustiasih Lestari, SKM., M.Si
NIP.197209282006042001

LEMBAR PERSETUJUAN

**PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 29 April 2026**

Oleh

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



Kustiasih Lestari, SKM., M.SI
NIP.197209282006042001

HALAMAN PENGESAHAN

PENERAPAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA RIWAYAT HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA KHUSNUL KHOTIMAH PEKANBARU

Telah Diuji

Pada Tanggal 29 April 2026

Tim Penguji

Ketua Penguji

Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIDN.140279613



(.....)

Anggota Penguji Penguji Anggota I

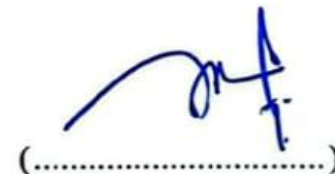
Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes
NIDN.4006057402



(.....)

Penguji Anggota II

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



(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan
Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau



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

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau



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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas RahmatNya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Studi Penerapan senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di panti sosial tresna werdha khusnul khotimah Melalui Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.

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

1. Ibu bdn Rully Hevrialni., S.ST., Bdn., M.Keb., MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Kepala Panti Sosial Tresna Werdha yang telah memberi izin lahan untuk penelitian Karya Tulis Ilmiah Study Kasus.
3. Bapak Ns. Yulianto,S.Kep,M.pd,MPH selaku ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau dan selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Study Kasus.
4. Ibu Ns. Syafrisari Meri Agritubella, M.Kep selaku ketua Prodi Jurusan DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.
5. Ibu Kustiasih, SKM., M.Si selaku Pembimbing Pendamping pada Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes selaku penguji satu yang telah

memberikan masukan dan saran kepada peneliti sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Ibu Dr.Ns. Dewi Sartika, M.Kep selaku penguji dua yang telah memberikan masukan dan saran kepada peneliti sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Seluruh staff dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau yang saya banggakan
9. Teristimewa rasa hormat dan sayang kepada Ayahanda saya alm. Yuhendri dan Ibunda saya Nofria Darni serta yang telah memberikan bantuan moral, material, motivasi dan doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Terima kasih kepada Saudara Saya Anakhe Pratama Ramadhan, Rindu Aprilia, Gibran Syabri Junior, yang telah memberikan dukungan, doa, material dan semangat kepada penulis.
11. Seluruh teman-teman seperjuangan Jurusan Keperawatan angkatan 2022 Poltekkes Kemenkes Riau. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, April 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
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 Penulis.....	6
1.4.2 Bagi Panti Sosial Tresna Werdha.....	6
BAB 2 TINJAUAN KASUS.....	7
2.1 Konsep Lansia.....	7
2.1.1 Definisi Lansia	7
2.1.2 Batas Lanjut Usia.....	7
2.1.3 Proses Teori Lansia.....	8
2.1.4 Masalah Masalah Pada Lansia.....	13
2.2 Konsep Hipertensi.....	14
2.2.1 Defenisi.....	14
2.2.2 Klasifikasi Hipertens	15
2.2.3 Etiologi.....	15
2.2.4 Manifestasi klinis	16
2.2.5 Patofisiologi.....	16
2.2.6 Komplikasi.....	20
2.2.7 Penatalaksanaan.....	22
2.3 Konsep Senam Jantung Sehat.....	23
2.3.1 Defenisi Senam Jantung Sehat.....	23
2.3.2 Indikasi.....	24
2.3.3 Manfaat Senam Jantung Sehat.....	24
2.3.4 Teknik Dan Cara Senam.....	25
2.3.5 Pengaruh Senam Jantung Sehat.....	33
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....	35
3.1 Rancangan Peneliti	35
3.2 Subjek Studi Kasus	35
3.2.1 Kriteria Inklus.....	36
3.2.1 Kriteria Ekslusi.....	36

3.3 Fokus Studi.....	36
3.4 Defenisi Operasional	36
3.5 Instrumen Studi Kasus.....	37
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	37
3.7 Lokasi dan Waktu Studi.....	37
3.8 Analisa Data dan Penyajian data	38
3.9 Etika Studi Kasus.....	38
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Gambaran Lokasi Studi Kasus	40
4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian.....	41
4.1.3 Pemaparan Fokus Penelitian.....	42
4.2 Pembahasan.....	44
4.3 Keterbatasan Penulis.....	46
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	47
5.2.1 Bagi Subjek Penelitian.....	47
5.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan.....	47
5.2.3 Bagi Penulis.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	17
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek 1 & Subjek 2.....	41
Tabel 4.2 Hasil Pengecekan Tekanan Darah.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Menundukkan kepala.....	25
Gambar 2. 2 Memiringkan kepala ke kanan dan kiri.....	26
Gambar 2. 3 Mengangkat bahu kanan dan kiri.....	26
Gambar 2. 4 Mengangkat kedua bahu bersamaan.....	26
Gambar 2. 5 Saling menekan kedua telapak tangan.....	26
Gambar 2. 6 Saling menarik kedua jari.....	26
Gambar 2. 7 Memutar badan dengan tangan saling memegang lengan.....	27
Gambar 2. 8 Meletakkan kedua tangan di atas bahu menyilang.....	27
Gambar 2. 9 Merentangkan kedua tangan ke kanan dan kiri.....	27
Gambar 2.10 Mengangkat lengan kanan dan badan dimiringkan kekanan	27
Gambar 2.11 Kaki di tekuk dan tangan di atas lutut.....	28
Gambar 2.12 Membungkuk tangan lurus kebawah.....	28
Gambar 2.13 Kaki kiri maju sorong ke depan dengan di rentangkan.....	28
Gambar 2.14 Menekuk kaki keatas.....	28
Gambar 2.15 Kaki di tekuk kebelakang dan tangan direntangkan.....	29
Gambar 2.16 Jalan di tempat.....	29
Gambar 2.17 Menundukkan kepala serta miring kekanan dan kiri.....	29
Gambar 2.18 Memutar bahu ke depan dan belakang.....	30
Gambar 2.19 Mendorong tangan ke depan dan belakang.....	30
Gambar 2.20 Merenggutkan dan merentangkan tangan.....	30
Gambar 2.21 Menutup dan merentangkan tangan.....	30
Gambar 2.22 Mengangkat tangan dan kaki kiri keatas.....	31
Gambar 2.23 Memutar badan dengan tangan di pinggang.....	31
Gambar 2.24 Membungkuk tangan kanan menyentuh kaki.....	31
Gambar 2.25 Tangan di pinggang kaki kanan diangkat.....	31
Gambar 2.26 Tangan di pinggang kaki menendang ke depan.....	31
Gambar 2.27 lari di tempat kaki di ayunkan secara bersamaan.....	32
Gambar 2.28 Membuka kaki selebar bahu dan membungkuk.....	32
Gambar 2.29 Melangkahkan kaki serong kanan dan tangan di lutut.....	32
Gambar 2.30 Merilekskan kedua kaki dan tangan.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Informed Consent.....	43
Lampiran 2 Bukti Proses Bimbingan.....	44
Lampiran 3 Bukti Penentuan Judul.....	45
Lampiran 4 Formulir Kesiapan Pembimbing	46
Lampiran 5 SOP Pengecekan Tekanan Darah.....	48
Lampiran 6 SOP Senam Jantung Sehat.....	50
Lampiran 7 Lembar Observasi.....	54