

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANZIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PANDAK BANTUL
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ners Fakultas Kesehatan
Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

Rina Puspitasari

233203064

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2024**

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PANDAK BANTUL**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal : 22 - 08 - 2024

Disusun Oleh :

Rina Puspitasari

233203064

Penguji



(Agus Warseno, M.Kep)

NIDN: 0526068301

Pembimbing I



(Dr. Sujono Riyadi, M.Kes)

NIDN : 0501087601

Pembimbing II



(Ima Septiningsih, Amd. Kep)

NIP : 1987092011012006

Mengetahui,

Ka. Prodi Profesi Ners



Fajriyati NA, M.Kep., Sp. Kep.J

NPP: 2009:13.0027



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Rina Puspitasari

NPM : 233203064

Program Studi : Ners

Judul KIAN : Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Pandak Bantul

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dari sumber terkait yang dicantumkan dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 23 Oktober 2024

T

DEAKK571067200
(Rina Puspitasari)

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah yang berjudul “ Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Pandak Bantul”

Karya ilmiah ini dapat selesai atas bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Dengan kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. rer.nat.apr. Triana Hertiani, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Ibu Ida Nursanti, S. Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Ibu Fajriyati NA. M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
4. Bapak Sujono Riyadi, S.Kep., Ns., M.Kes dan Ibu Ima Septiningsih, Amd.Kep selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan masukan kepada saya sehingga selama proses penulisan karya ilmiah saya dapat berjalan dengan baik.
5. Bapak Agus Warseno, S.Kep., Ns M.Kep selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji, dan memberikan masukan pada karya ilmiah ini.
6. Kedua orangtua, adik, serta orang-orang terdekat saya yang telah memberikan doa restu dan menjadi motivasi saya dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.

Terimakasih kepada semua pihak yang sudah memberikan dukungan, semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat serta kebaikan kepada semuanya, atas segala dan bantuannya yang telah diberikan. Harapannya semoga KIAN ini dapat berguna bagi pembaca.

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI	xi
ABSTRAK.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
C. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat teoretis	4
2. Manfaat praktis	4
D. Teknik Pengumpulan Data.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN TEORI.....	5
A. Konsep Hipertensi.....	5
B. Konsep Senam Tera	21
BAB III	33
TINJAUAN KASUS.....	33
1. PENGKAJIAN KEPERAWATAN KELUARGA.....	33
2. ANALISA DATA.....	52
3. DIAGNOSA KEPERAWATAN	53
4. INTERVENSI KEPERAWATAN KELUARGA.....	55

5. IMPLEMENTASI.....	58
BAB IV	65
ANALISIS JURNAL	65
A. Analisis Jurnal.....	65
B. Strategi Pencarian Jurnal.....	65
C. Ringkasan isi Informasi Jurnal.....	66
D. Metode Penelitian	67
E. Hasil Penelitian	67
F. Pertanyaan penelitian:	68
G. Analisis Artikel Penelitian	68
H. Konsep Teori.....	70
I. Kelebihan dan Kekurangan Artikel Penelitian.....	72
BAB V	73
PEMBAHASAN.....	73
A. Penerapan Jurnal Dengan Kasus Yang Ditemukan.....	73
B. Apakah Penerapan Senam Tera Dapat Di Aplikasikan.....	74
BAB VI.....	83
PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Label 2 1 Klasifikasi Hipertensi.....	7
Label 2 2 Pathway hipertensi	10
Label 2 3 SLKI dan SIKI.....	14

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1Gerakan Peregangan.....	23
Gambar 2. 2Gerakan Persendian.....	25
Gambar 2. 3Gerakan Pernapasan.....	29

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GRAFIK

- Grafik 5. 1 Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan..... 75
Grafik 5. 2 Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan **Error! Bookmark not defined.**

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi.....	87
Lampiran 2 Turnitin.....	88
Lampiran 3 Persetujuan Ujian Kian.....	89
Lampiran 4 Etik	90
Lampiran 5 Bimbingan Kian	91
Lampiran 6 Surat pengambilan Kasus	92
Lampiran 7 Analisis Data	93

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA