

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN
DARAH PADATn. S DI PADUKUHAN TEGALREJO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Disusun Oleh:

M. RIZKI FARHAN ALBRAM

223203091

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADALANSIA DI PADUKUHAN TEGALREJO

Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan penguji
Progam Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta

Disusun Oleh:

M. RIZKI FARHAN ALBRAM

223203091

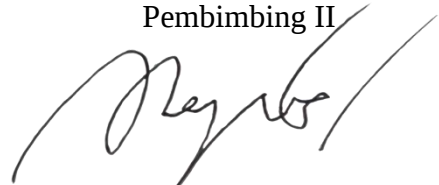
Yogyakarta, 10 Desember 2023

Pembimbing I



(Ferianto, M. Kep.)
NIDN. 0510028502

Pembimbing II



(Sriyati Sipora, S. Kep., Ns.)
NIP. 196908051989112003

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADALANSIA DI PADUKUHAN TEGALREJO

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal: 29 Januari 2024

Disusun Oleh:

M. RIZKI FARHAN ALBRAM

223203091

Penguji

(Anastasia Suci Sukmawati M.Ng.)
NIDN. 0520028202

Pembimbing I

(Ferianto, M. Kep.)
NIDN. 0510028502

Pembimbing II

(Sriyati Sipora, S. Kep., Ns.)
NIDN. 196908051989112003

Mengetahui,
Ka. Prodi Profesi Ners



(Farhan Nur Azizah, M.Kep., Sp. Kep. J.)
NIDN. 2009.13.0027

PERNYATAAN

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

Nama : M. Rizki Farhan Albram

NPM 223203091

Program Studi : Profesi Ners

Judul Kian : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Tn. S. di Padukuhan Telgalrejo

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal 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, 25 Desember 2023



M. Rizki Farhan Albram

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berkah dan rahmat- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di padukuhan tegalrejo”. Karya ilmiah akhir ners ini dibuat untuk memenuhi syarat penelitian pada mahasiswa profesi ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa semua hasil yang telah dicapai tidak lepas dari bantuan banyak pihak dari segi moral, bimbingan, penelitian, dukungan maupun fasilitas yang sangat berguna bagi penyelesaian penyusunan karya ilmiah akhir ners ini. Dalam kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Ida Nursanti, MPH, selaku dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.
2. Fajriyati Nur Azizah, M.Kep., Sp. Kep. J. selaku kepala Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.
3. Pak Ferianto, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah membantu, membimbing, mengarahkan serta memberikan dukungan dan motivasi dalam mengerjakan karya ilmiah akhir ners ini.
4. Ibu Sriyati Sipora, S.Kep.,Ns. selaku dosen pembimbing Lahan yang telah membantu, membimbing, mengarahkan serta memberikan dukungan dan motivasi dalam mengerjakan karya ilmiah akhir ners ini.
5. Ibu Anastasia Suci Sukmawati M.Ng. selaku dosen penguji skripsi yang selalu memberi motivasi dan membantu penulis dalam menyelesaikan studi ners ini.
6. Seluruh dosen dan staff pengajar Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta
7. Keluarga tercinta yang sudah memberikan dukungan, motivasi dan do'a serta selalu memberikan semangat kepada penulis dalam melakukan penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ners ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga karya ilmiah akhir ners ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Yogyakarta, Januari 2024

(M. Rizki Farhan Albram)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
C. Manfaat	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
D. Teknik Pengumpulan Data.....	6
BAB II.....	7
A. Konsep Lansia.....	7
1. Definisi Lansia	7
2. Batasan Lansia	7
3. Karakteristik Lansia	7
4. Perubahan-perubahan yang Terjadi pada Lansia	7
B. Konsep Hipertensi	11
1. Definisi Hipertensi	11
2. Klasifikasi Hipertensi.....	11
3. Etiologi Hipertensi	11
4. Anatomi dan Fisiologi.....	14
5. Patofisiologi	17
6. Manifestasi Klinis	18
7. Komplikasi.....	19

8. Pemeriksaan Penunjang	20
9. Penatalaksanaan	21
10. Asuhan Keperawatan Teoritis	23
C. Konsep Senam Hipertensi	31
1. Definisi Senam Hipertensi	31
2. Tujuan Senam Hipertensi	31
3. Mekanisme Senam Hipertensi	31
4. Strategi Senam Hipertensi	31
BAB III	34
A. Pengkajian Dan Asuhan Keperawatan Keluarga	34
B. Analisa Data	48
C. Diagnosa Keperawatan	50
D. Format Penapisan Masalah	50
E. Rencana Dan Intervensi Keperawatan Keluarga	52
F. Implementasi Dan Evaluasi Keperawatan Keluarga	54
BAB IV	60
A. Cara mencari jurnal	60
B. Resume Jurnal	61
C. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus	63
BAB V	65
A. Pengkajian	65
B. Identitas	65
C. Riwayat Sakit dan Kesehatan	65
D. Pemeriksaan Fisik	66
E. Diagnosa Keperawatan	68
BAB VI	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan PERHI 2019	11
Tabel 3. 1 Analisis Masalah	48
Tabel 3. 2 Rencana intervensi keperawatan keluarga	52
Tabel 3. 3 Implementasi dan evaluasi keperawatan keluarga	54
Tabel 3. 4 Observasi Catatan Perkembangan Pasien	59

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Anatomi Jantung	14
Gambar 3. 1 Denah Lokasi Rumah.....	35
Gambar 5. 1 Grafik tekanan darah pre-post intevensi	69

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ijin Penelitian.....	75
Lampiran 2 Informed Consent.....	77
Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan	79
Lampiran 4 Lembar Bimbingan	80
Lampiran 5 Hasil Cek Plagiarisme	81

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PADUKUHAN TEGALREJO

M. Rizki Farhan Albram ¹, Ferianto²
rizki@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi pada lansia didefinisikan dengan tekanan sistolik di atas 160 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Padukuhan Tegalrejo.

Metode: Teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi – partisipasi dimana peneliti melakukan pengamatan dan ikut serta dalam melakukan Tindakan asuhan keperawatan kepada 1 pasien.

Hasil: penerapan intervensi senam hipertensi dilakukan selama 3 kali dalam seminggu selama 30-40 menit. Hasil evaluasi didapatkan setelah dilakukan Terapi secara berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi dengan rata-rata pada sistolic sebesar 2,3 mmHg sedangkan pada Diastolic sebesar 2 mmHg.

Kesimpulan: ada pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Padukuhan Tegalrejo wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Lansia, Senam Hipertensi

¹Mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Progam Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE EFFECT OF HYPERTENSION EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY IN PADUKUHAN TEGALREJO

M. Rizki Farhan Albram ¹, Ferianto²
rizki@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in an increase in morbidity and mortality. Hypertension in the elderly is defined as systolic pressure above 160 mmHg and diastolic pressure above 90 mmHg. Hypertension exercise is an exercise that aims to increase blood flow and oxygen supply to active muscles and skeleton, especially the heart muscle, so that it can reduce blood pressure.

Objective: to determine the effect of elderly hypertension exercise on the blood pressure of elderly people with hypertension in Padukuhan Tegalrejo.

Method: The data collection technique uses observation - participation where the researcher makes observations and participates in carrying out nursing care actions for 1 patient.

Results: The application of hypertension exercise intervention is carried out 3 times a week for 30-40 minutes.. The evaluation results obtained after consecutive therapy were able to reduce blood pressure in Hypertension patients by an average of 2,3 mmHg in systolic while 2 mmHg in diastolic.

Conclusion: There is an influence of exercise for hypertension in the elderly on the blood pressure of elderly people with hypertension in Padukuhan Tegalrejo, the working area of the Kalasan Health Center.

Keywords : Hypertension, Blood Pressure, elderly, Hypertension Exercise

¹Student of Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer in Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta