

**TUGAS AKHIR NERS**

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN  
KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA IBU P  
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS GODEAN I YOGYAKARTA**



**TAMI EKA LESTARI  
NIM. P07120521124**

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2022**

**TUGAS AKHIR NERS**

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN  
KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA IBU P  
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS GODEAN I YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners



**TAMI EKA LESTARI  
NIM. P07120521124**

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### TUGAS AKHIR NERS (TAN)

#### “PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA IBU P DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN I YOGYAKARTA”

Disusun oleh :

Nama : Tami Eka Lestari

NIM : P07120521124


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :


6 Desember 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp, M.Kes  
NIP. 196702281994032001

  
Ns. Tri Widyastuti H., S.Kep, M.Kep., Sp.Kep., Kom  
NIP. 198511162020122003

Yogyakarta, 6... Desember 2022

Ketua Jurusan Keperawatan



  
Bondan Palesan, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

**HALAMAN PENGESAHAN**

**TUGAS AKHIR NERS (TAN)**

**“PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN  
KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA IBU P  
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS GODEAN I YOGYAKARTA”**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 8 Desember 2022

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,  
Induniasih, S.Kp, M.Kes  
NIP.195712201986032001

*Induniasih*  
(.....)

Anggota,  
Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp, M.Kes  
NIP. 196702281994032001

*Nunuk Sri Purwanti*  
(.....)

Anggota,  
Ns. Tri Widyastuti, H., M.Kep., Sp.Kep., Kom  
NIP. 198511162020122003

*Tri Widyastuti*  
(.....)

Yogyakarta, .. Desember 2022

Ketua Jurusan Keperawatan




Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Tugas Akhir Ners ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Tami Eka Lestari

NIM : P07120521124

Tanda Tangan : 

Tanggal : 6 Desember 2022

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tami Eka Lestari  
NIM : P07120521124  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners  
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Fee Right*)** atas Tugas Akhir Profesi Ners (TAN) saya yang berjudul:

**Penerapan Senam Hipertensi dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik pada Lansia Ibu P dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I Yogyakarta**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat, dan menpublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 6 Desember 2022

Yang menyatakan



(Tami Eka Lestari)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Ners (TAN) ini. Penulisan TAN ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. TAN ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk menempuh jenjang pendidikan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM, M. Kep, Sp.Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyusun laporan kasus sebagai tugas akhir.
3. Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan dukungan untuk menyusun laporan kasus sebagai tugas akhir.
4. Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp, M.Kes, selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing dan banyak memberikan masukan dalam penyusunan laporan kasus tugas akhir ini.
5. Ns. Tri Widyastuti Handayani, S.Kep, M.Kep., Sp.Kep., Kom, selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing dan banyak memberikan masukan dalam penyusunan laporan kasus tugas akhir ini.
6. Induniasih, S.Kp, M.Kes selaku Penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan banyak masukan dalam seminar laporan kasus tugas akhir ini.
7. Hari Mulyani S.Kep., Ns, selaku Pembimbing Lahan yang telah membimbing dan banyak memberikan masukan serta kesempatan dalam penyusunan laporan kasus tugas akhir ini.

8. Ibu P selaku klien kelolaan yang telah berkenan meluangkan waktu untuk diberikan asuhan keperawatan.
9. Suami, anak, orang tua, dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
10. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan TAN ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,                      2022  
Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penulisan .....	7
C. Manfaat Penulisan.....	8
D. Ruang lingkup.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
A. Konsep Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi.....	10
B. Konsep Asuhan Keperawatan Lansia dengan Hipertensi.....	14
C. Senam Hipertensi .....	29
D. Analisa Jurnal Senam Hipertensi.....	31
<b>BAB III LAPORAN KASUS.....</b>	<b>38</b>
A. Pengkajian Keperawatan.....	39
B. Diagnosis Keperawatan.....	49
C. Perencanaan Keperawatan.....	51
D. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan.....	53
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Pengkajian Keperawatan.....	59
B. Diagnosis Keperawatan.....	60
C. Perencanaan Keperawatan.....	63
D. Implementasi Keperawatan.....	65
E. Evaluasi Keperawatan.....	72
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>68</b>
A. Simpulan.....	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	72

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Grafik Tekanan Darah Ibu P.....	56

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Konsep Perencanaan Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Hipertensi..	22
Tabel 2. Analisa Jurnal Senam Hipertensi.... ..	31
Tabel 3. Analisa Data.....	49
Tabel 4. Perencanaan Keperawatan.....	51

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Dokumentasi Asuhan Keperawatan
- Lampiran 2. Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 3. Media Penyuluhan (Poster)
- Lampiran 4. Jurnal yang digunakan
- Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Dinkes Sleman