

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK UNTUK PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GODEAN I**



DWI SRI WAHYUNI

P07120522004

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK UNTUK PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GODEAN I**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners



DWI SRI WAHYUNI

P07120522004

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

“Penerapan Senam Ergonomik Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I”

Disusun oleh:

DWI SRI WAHYUNI

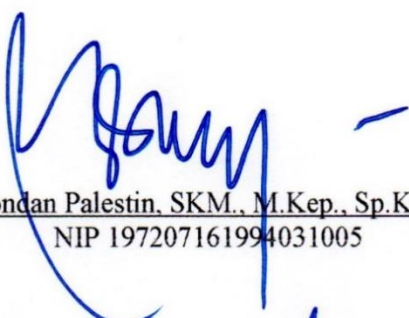
P07120522004


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


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


Ns. Tri Widvastuti H, M.Kep., Sp. Kep.Kom
NIP. 198511162020122003

Yogyakarta, 30 Mei 2023

Ketua Jurusan Keperawatan



PERSETUJUAN PEMBIMBING

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

**“PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN
AKTIVITAS FISIK UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS GODEAN I”**

Disusun oleh:

DWI SRI WAHYUNI

P07120522004

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 05 Juni 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Tri Prabowo, S.Kp.,M.Sc
NIP 196505191988031001

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

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

Yogyakarta, Juni 2023

Ketua Jurusan Keperawatan

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

iii

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Dwi Sri Wahyuni

NIM : P07120522004

Tanda Tangan



Tanggal

: 20 Juni 2023

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Dwi Sri Wahyuni
NIM : P07120522004
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) saya yang berjudul : **PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN I**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengahlimedia/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), Merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada Tanggal : 20 Juni 2023

Yang menyatakan


(Dwi.Sri Wahyuni)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini. Penulisan KIAN ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. KIAN 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. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes. Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan izin Menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners.
2. Bapak Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan Pembimbing Utama yang telah memberikan waktu, bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan KIAN ini.
3. Ibu Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB selaku Ketua Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Ibu Ns. Tri Widyastuti H, M.Kep., Sp. Kep.Kom. selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan waktu, bimbingan, pengarahan dan motivasi dalam penyusunan KIAN ini.
5. Bapak Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc Selaku ketua dewan penguji KIAN yang telah memberikan koreksi, saran dan masukan dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini
6. Ibu Drg. Isah Listiyani. M.PH, selaku Kepala Puskesmas Godean I yang telah memberikan izin praktik di wilayah Puskesmas Godean I.
7. Ibu Hari Mulyani, S.Kep., Ns, selaku pembimbing lahan praktik yang membimbing dan memberikan masukkan serta kesempatan dalam penyusunan laporan.

8. Ibu P dan Ibu Y selaku pasien kelolaan yang telah bersedia menjadi pasien kelolaan.
9. Orang Tua dan Keluarga Tercinta yang telah senantiasa mendoakan, memberikan bantuan dukungan material dan moral.
10. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan KIAN ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.

Akhir kata, penulis berharap semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis akan mendapatkan limpahan berkat dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Yogyakarta, Mei 2023

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
E. Ruang Lingkup KIAN	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Pemenuhan Kebutuhan Aktifitas Fisik Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Dan Penerapan Senam Ergonomik	8

1.	Masalah Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas	11
2.	Pengukuran Tekanan Darah.....	12
B.	Konsep Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Hipertensi	13
1.	Pengkajian Keperawatan.....	13
2.	Diagnosis Keperawatan	16
3.	Intervensi Keperawatan	18
4.	Implementasi Keperawatan.....	26
5.	Evaluasi Keperawatan.....	26
C.	Konsep Senam Ergonomik	27
1.	Definisi senam ergonomic	27
2.	Manfaat Senam Ergonomik	27
3.	Standar Operasional Prosedur Senam Ergonomik.....	28
D.	Hasil Review Literatur.....	31
1.	Pertanyaan Klinis (PICO/PICOT)	31
2.	Metode Penelusuran Evidence.....	31
3.	Hasil Review Jurnal.....	32
4.	Web Of Causation (WOC).....	35
BAB III	LAPORAN KASUS.....	36
A.	Pengkajian.....	36
B.	Analisa Data	40
C.	Diagnosis Keperawatan.....	42
D.	Intervensi Keperawatan.....	43

E.	Implementasi Keperawatan.....	45
F.	Evaluasi Keperawatan	45
BAB IV	HASIL PEMBAHASAN	48
A.	Pengkajian Keperawatan.....	48
B.	Diagnosis Keperawatan.....	50
C.	Perencanaan Keperawatan.....	51
D.	Implementasi Keperawatan.....	52
E.	Evaluasi Keperawatan	54
BAB V	PENUTUP.....	58
A.	Kesimpulan	58
B.	Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN.....		64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Web Of Causation (WOC)	35
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatan Pasien Hipertensi	18
Tabel 2. 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Ergonomik	28
Tabel 2. 3 Hasil Review Jurnal	32
Tabel 3. 1 Analisa Data.....	40
Tabel 3. 2 Intervensi Keperawatan.....	43
Tabel 3. 3 Evaluasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Senam Ergonomik Pada Ibu P dan Ibu	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Asuhan Keperawatan Kasus Kelolaan 1

Lampiran 2 Dokumentasi Asuhan Keperawatan Kasus Kelolaan 2

Lampiran 3 Jurnal Evidance based Nursing yang Diterapkan

Lampiran 4 Leaflet Senam Ergonomik

Lampiran 5 Leaflet Manajemen Hipertensi

Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan (SAP) Senam Ergonomik

Lampiran 7 Lembar Konsultasi