

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK PADA KELUARGA
DENGAN LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS GAMPING 1



CORINA DWI PUTRIANA
P71203124024

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM
PROFESI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK PADA KELUARGA
DENGAN LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS GAMPING 1

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners



CORINA DWI PUTRIANA
P71203124024

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM
PROFESI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING
KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

“Penerapan Senam Ergonomik Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik
Pada Keluarga dengan Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 1”

Disusun oleh :

CORINA DWI PUTRIANA
P071203124024

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

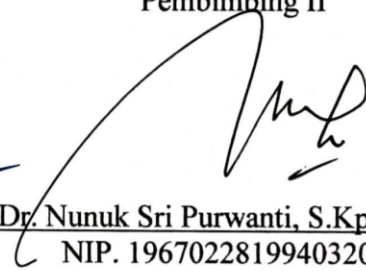
28 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


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


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

Yogyakarta, 28 Mei 2025
Ketua Jurusan Keperawatan



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

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

“Penerapan Senam Ergonomik Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Pada Keluarga dengan Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 1”

Disusun oleh :

CORINA DWI PUTRIANA
P071203124024

Telah dipertahankan dalam seminar hasil di depan Dewan Penguji
pada tanggal : 04 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep
NIP. 196702091990032001

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

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

Yogyakarta, 10 Juni 2025
Ketua Jurusan Keperawatan



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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Corina Dwi Putriana

NIM : P71203124024

Tanda tangan:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Corina Dwi Putriana', written in a cursive style.

Tanggal : 10 Juni 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Corina Dwi Putriana
NIM : P71203124024
Program Studi : Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas Tugas Akhir Profesi Ners (KIAN) saya yang berjudul Penerapan Senam Ergonomik Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Pada Keluarga dengan Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 1.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 10 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Corina Dwi Putriana)

KATA PENGANTAR

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

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk melakukan penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan Pembimbing Utama yang telah bersedia memberikan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi masukan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners
3. Ibu Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB selaku Ketua Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi masukan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners
5. Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep selaku ketua dewan penguji KIAN yang telah memberikan koreksi, saran, dan masukan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners
6. Kedua responden yang telah bersedia menjadi pasien kelolaan dalam mendukung penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners
7. Kedua orang tua penulis, Bapak Joko Setyabudi dan alm. Ibu Sari Anggandani yang selalu memberikan kasih sayang, cinta, perhatian, dukungan, serta doa yang tak henti-hentinya sehingga penulis bisa mencapai titik ini
8. Keluarga dan orang terkasih yang selalu mendoakan dan memberi dukungan yang tiada henti
9. Sahabat tersayang, Afina Hani Rahma, yang selalu kebersamai penulis lima tahun ini di saat susah maupun senang, memberikan waktu untuk

mendengarkan keluhan kesah penulis, saling memberi dukungan hingga terselesainya Karya Ilmiah Akhir Ners ini

10. Para teman-teman tersayang yang selalu menemani dan mendukung penulis dalam menyelesaikan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini
11. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu

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

Yogyakarta, April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	4
C. Manfaat	5
D. Ruang Lingkup KIAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia dengan Hipertensi	6
B. Hasil <i>Literature Review</i>	16
C. <i>Web Of Causation</i> (WOC)	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Laporan Studi Kasus	21
B. Rencana Studi Kasus	25
BAB IV LAPORAN KASUS	38
A. Pengkajian	38
B. Diagnosis Keperawatan	43
C. Perencanaan Keperawatan	44
D. Implementasi Keperawatan	46
E. Evaluasi Keperawatan	50

BAB V PEMBAHASAN	55
A. Pengkajian Keperawatan	55
B. Diagnosis Keperawatan.....	57
C. Perencanaan Keperawatan	59
D. Implementasi Keperawatan	61
E. Evaluasi Keperawatan.....	63
BAB VI PENUTUP	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jenis Aktivitas Fisik	7
Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi	9
Tabel 3. SOP Senam Ergonomik.....	12
Tabel 4. Hasil Review Literatur	17
Tabel 5. Definisi Operasional.....	22
Tabel 6. Skala Prioritas Diagnosis Keperawatan	32
Tabel 7. Intervensi Keperawatan.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Berdiri Sempurna	13
Gambar 2. Gerakan Lapang Dada	14
Gambar 3. Gerakan Tunduk Syukur.....	14
Gambar 4. Gerakan Duduk Perkasa	15
Gambar 5. Gerakan Duduk Pembakaran	15
Gambar 6. Gerakan Berbaring Pasrah	15
Gambar 7. Grafik Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Ergonomik.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Asuhan Keperawatan Kasus I	77
Lampiran 2. Asuhan Keperawatan Kasus II.....	111
Lampiran 3. Jurnal <i>Evidence Based Nursing</i>	143
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	148
Lampiran 5. SOP Senam Ergonomik	149
Lampiran 6. Lembar Observasi Tekanan Darah	153
Lampiran 7. Kuesioner <i>Physical Activity Scale for Elderly</i> (PASE)	154
Lampiran 8. <i>Flyer</i> Senam Ergonomik.....	156
Lampiran 9. <i>Flyer</i> Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Lansia	157
Lampiran 10. <i>Flyer</i> Peran keluarga Merawat Lansia Hipertensi	158
Lampiran 11. <i>Flyer</i> Hipertensi	159
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan.....	160