

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKanan DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GAMPING II



RACHEL NADIVA BERLIANA
P07120122056

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKanan DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GAMPING II

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan



RACHEL NADIVA BERLIANA
P07120122056

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GAMPING II

*APPLICATION OF HYPERTENSION EXERCISE ON BLOOD PRESSURE
IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF
GAMPING II PUBLIC HEALTH CENTER*

Disusun Oleh :

RACHEL NADIYA BERLIANA

NIM. P07120122056

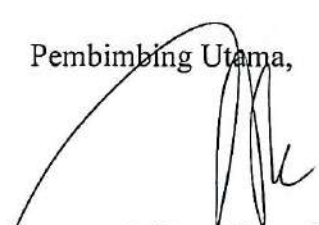
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

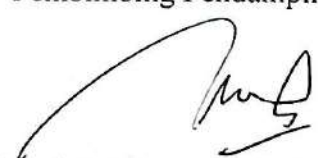
26 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


Nurun Laasara, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196702091990032001


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

Yogyakarta, 12 Juni 2025

Ketua Jurusan Keperawatan


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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GAMPING II

Disusun Oleh:

RACHEL NADIVA BERLIANA

NIM. P07120122056

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 28 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Ns. Tri Widyastuti H., M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIP. 198511162020122003

Anggota,

Nurun Laasara, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP. 196702091990032001

Anggota,

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

NIP. 196702281994032001

Yogyakarta, 12 JUNI 2025

Ketua Jurusan Keperawatan

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

NIP. 197207161994031005

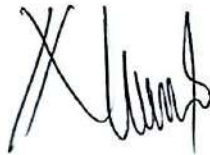
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri dan sumber sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar

Nama : Rachel Nadiva Berliana

NIM : P07120122056

Tanda Tangan :



Tanggal : 28 MEI 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Rachel Nadiva Berliana

NIM : P07120122056

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalti-Free Right)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/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 : 28 Mei 2025

Yang menyatakan



(Rachel Nadiva Berliana)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Abdul Majid, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Ns. Tri Widyastuti H., M.Kep., Sp. Kep. Kom selaku Ketua Dewan Penguji
5. Nurun Laasara, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Pembimbing Utama
6. Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp., M.Kes selaku Pembimbing Pendamping
7. Dr. Aris Misyari selaku Kepala Lahan Puskesmas Gamping 2
8. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material, moral serta doa yang tiada henti.
9. Sahabat yang telah banyak membantu dan menemani penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu

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

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.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Ruang Lingkup Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah Pustaka	10
B. Kerangka Teori	36
BAB III METODE STUDI KASUS.....	37
A. Desain Studi Kasus.....	37
B. Subjek Studi Kasus.....	37
C. Fokus Studi.....	38
D. Definisi Operasional.....	38
E. Instrumen Studi Kasus.....	39
F. Metode Pengumpulan Data	39
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus	42
H. Analisis data dan Penyajian Data	42
I. Etika Penelitian Studi Kasus	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Studi Kasus	44
B. Pembahasan Studi Kasus	73
C. Keterbatasan Studi Kasus	79
BAB V PENUTUP.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi	13
Tabel 2. SOP Senam Hipertensi Lansia	21
Tabel 3. Intervensi Keperawatan	29
Tabel 4. Analisa Data Klien 1	59
Tabel 5. Analisa Data Klien 2	59
Tabel 6. Implementasi dan Evaluasi pada Klien 1	63
Tabel 7. Implementasi dan Evaluasi pada Klien 2	68
Tabel 8. Hasil Observasi Tekanan Darah Klien 1 dan Klien 2	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Senam Hipertensi Gerakan Pemanasan 1	22
Gambar 2. Senam Hipertensi Gerakan Pemanasan 2.....	22
Gambar 3. Senam Hipertensi Gerakan Inti 1	23
Gambar 4. Senam Hipertensi Gerakan Inti 2.....	23
Gambar 5. Senam Hipertensi Gerakan Inti 3.....	23
Gambar 6. Senam Hipertensi Gerakan Inti 4.....	23
Gambar 7. Senam Hipertensi Gerakan Inti 5.....	23
Gambar 8. Senam Hipertensi Pendinginan 1.....	24
Gambar 9. Senam Hipertensi Pendinginan 2.....	24
Gambar 10. Kerangka Teori Senam Hipertensi.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Studi Kasus	88
Lampiran 2. Anggaran Studi Kasus	89
Lampiran 3. Surat Izin Pendahuluan	90
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 5. Lembar Evaluasi Uji Pakar Media Poster.....	92
Lampiran 6. Informed Consent	95
Lampiran 7. Informed Consent Klien 1	96
Lampiran 8. Informed Consent Klien 2	97
Lampiran 9. Data Cek Kesehatan Posyandu Lansia Klien 1 dan 2 6 Bulan Terakhir	98
Lampiran 10. Lembar Observasi.....	99
Lampiran 11. Lembar Observasi Klien 1 dan 2	100
Lampiran 12. Lembar Observasi Pelaksanaan Senam	101
Lampiran 13. Lembar Observasi Pelaksanaan Senam Hipertensi Ny. K.....	102
Lampiran 14. Lembar Observasi Pelaksanaan Senam Hipertensi Ny.S.....	103
Lampiran 15. Standar Operasional Prosedur Senam Hipertensi Lansia	104
Lampiran 16. Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah	107
Lampiran 17. Satuan Acara Penyuluhan	109
Lampiran 18. Materi Penyuluhan.....	111
Lampiran 19. Pengkajian Asuhan Keperawatan Gerontik	112
Lampiran 20. Poster Senam Hipertensi.....	130
Lampiran 21. Kartu Bimbingan	131