

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**



**AJENG SETYORINI
P07120123062**

**PROGAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTRIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



**AJENG SETYORINI
P07120123062**

**PROGAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTRIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

*APPLICATION OF ERGONOMIC EXERCISE TO REDUCE BLOOD
PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION*

Disusun Oleh:

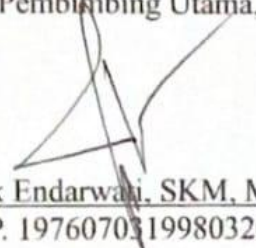
AJENG SETYORINI
NIM. P07120123062

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

3 juni 2026

Menyetujui,

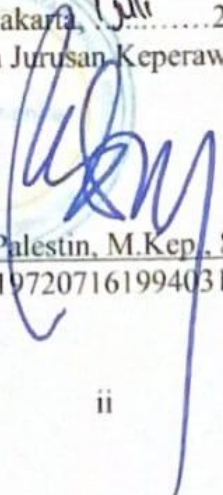
Pembimbing Utama,


Titik Endarwati, SKM, MPH
NIP. 197607031998032003

Pembimbing Pendamping,


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


Yogyakarta, 1 Juli2026
Ketua Jurusan Keperawatan


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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Disusun Oleh:

AJENG SETYORINI

NIM. P07120123062

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal:

8 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., S.Tr. Kes., M.si

NIP. 196507201989032001

Anggota,

Titik Endarwati, SKM, MPH

NIP. 197607031998032003

Anggota,

Tri Prabowo, S.Kp, M.Sc

NIP. 196505191988031001

Yogyakarta, 1 Juli 2026

Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palestin, M.Kep., Sp.Kom

NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ajeng Setyorini

Nim : P07120123062

Tanda Tangan :



Tanggal : 8 Juni 2026

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

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

Nama : Ajeng Setyorini
NIM : P07120123062
Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

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

Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, 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 : 8 Juni 2026
Yang menyatakan


(Ajeng Setyorini)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat- Nya, penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Progam Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan 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 terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp.Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Bapak Abdul Majid, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Ibu Titik Endarwati, SKM, MPH selaku pembimbing pertama yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, kritik dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
5. Bapak Tri Prabowo, S.Kp, M.Sc selaku pembimbing kedua yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, kritik dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
6. Ibu Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., S.Tr. Kes., M.si selaku ketua penguji yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, kritik dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
7. Seluruh dosen, staf/pegawai Diploma Tiga Keperawatan yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini

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.

Yogyakarta,

Ajeng Setyorini

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Telaah Pustaka	10
B. Kerangka Teori	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis Studi Kasus.....	34
B. Subjek Studi Kasus.....	34
C. Fokus Studi.....	35
D. Defisini Operasional.....	35
E. Instrumen Studi Kasus	36
F. Metode Pengumpulan Data	37
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	39
H. Analisis Data dan Penyajian Data	39
I. Etika Penelitian Studi Kasus	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Studi Kasus	41
B. Pembahasan Studi Kasus.....	62
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	67
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi Menurut Kemenkes RI	11
Tabel 2. Intervensi Keperawatan.....	31
Tabel 3. Analisis Data Klien 1 Ny. S.....	56
Tabel 4. Analisis Data Klien 2 Ny. R	56
Tabel 5. Perencanaan Keperawatan pada Klien 1 Ny. S dan Klien 2 Ny. R	57
Tabel 6. Implementasi dan Evaluasi pada Klien 1 Ny. S dan Klien 2 Ny. R ...	58
Tabel 7. Hasil Evaluasi Respon pada Klien 1 Ny. S dan Klien 2 Ny. R	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	33
Gambar 2. Lokasi Penelitian	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan	76
Lampiran 2. Surat Izin Studi Penelitian	77
Lampiran 3. Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>	78
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> Klien 1	79
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i> Klien 2	80
Lampiran 6. Lembar Observasi Pengukuran Tekanan Darah Klien 1 Ny. S dan Klien 2 Ny. R.....	81
Lampiran 7. SOP Pengukuran Tekanan Darah.....	82
Lampiran 8. SOP Senam Ergonomik	84
Lampiran 9. Lembar Bimbingan Seminar Proposal Pembimbing I.....	89
Lampiran 10. Lembar Bimbingan Seminar Proposal Pembimbing II.....	90
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Seminar Hasil Pembimbing I.....	91
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Seminar Hasil Pembimbing II	92
Lampiran 13. Pengkajian Asuhan Keperawatan Gerontik	94
Lampiran 14. Dokumentasi Studi Kasus.....	108
Lampiran 15. Rencana Anggaran Penelitian.....	109
Lampiran 16. Hasil <i>Similiarity</i>	110
Lampiran 17. Rencana Jadwal Penelitian	111