

**INTERVENSI KEPERAWATAN SENAM HIPERTENSI DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



PUTRI AYU
(NIM. 202210461011154)

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024**

**INTERVENSI KEPERAWATAN SENAM HIPERTENSI DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang Untuk Memenuhi Sebagai
Persyaratandalam Menyelesaikan Program studi Profesi Ners



DISUSUN OLEH:
PUTRI AYU
(NIM. 202210461011154)

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Karya Ilmiah Akhir Ners : Intervensi Keperawatan Senam Hipertensi dalam
Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

Nama Lengkap : Putri Ayu

NIM : 202210461011154

Jurusan : Program Studi Profesi Ners

Universitas/Institut/Politeknik : Universitas Muhammdiyah Malang

Alamat Rumah dan No Tel/HP : Jl Pelabuhan Sape Kabupaten Bima

Alamat Email : putriayuu@webmail.umm.ac.id

Dosen Pembimbing

Nama Lengkap dan Gelar : Anggraini Dwi Kurnia, S.Kep.,Ns., MNS

NIP UMM/NIDN : 0701068708

Malang, 27 Januari 2023
Menyetujui,

Ketua Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang

Dosen Pembimbing


(Sunardi, S.Kep.,M.Kep.)

NIP.1120508425



Anggraini Dwi Kurnia, S.Kep., Ns. MNS

LEMBAR PENGESAHAN

INTERVENSI KEPERAWATAN SENAM HIPERTENSI DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

PUTRI AYU

(NIM: 202210461011154)

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang tanggal : 6 Februari 2024 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar NERS pada Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc
NIP.104.309031989

()

Penguji 2 : Nur Melizza M.Kep,
NIP.140.316891990

()

Penguji 3 : Anggraini Dwi Kurnia, S.Kep.,Ns., MNS
NIP.114.13120523

()

Ditetapkan di Malang, Tanggal : 6 Februari 2024

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



()

Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom

NIP.UMM. 11203090405

LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Ayu

Nim 202210461011154

Jurusan : Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammdiyah Malang

Judul KIAN : Intervensi Keperawatan Senam Hipertensi dalam
Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar
hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang
lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Malang, 9 Agustus 2023

Yang Membuat Pernyataan



Putri Ayu

NIM:202210461011154

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarakatuh.

Segala puji hanya milik Allah SWT, sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW. Berkat limpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini dengan judul “Intervensi Keperawatan Senam Hipertensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Genitri Desa Kedungrejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang”. Karya ilmiah akhir ners ini diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Ners (Ns.) yaitu pada program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Bersamaan dengan ini perkenankanlah saya untuk mengucapkan terima kasih setulus hati kepada:

1. Bapak Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep.Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan kesempatan dan dukungan selama menjalani profesi ners.
2. Bapak Sunardi, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
3. Ibu Anggraini Dwi Kurnia, S.Kep.,Ns., MNS selaku dosen pembimbing atas segala waktu, saran, serta kesabaran dalam membimbing dan memberikan arahan untuk menyelesaikan penyusunan karya ilmiah ners ini.
4. Bapak/Ibu Dosen serta Staf Pengajar Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang atas kesempatan dan ilmu yang diberikan untuk berproses menjadi lebih baik.
5. Orang tua tercinta Uba dan Ina yang sangat saya sayangi dan adik saya yang selalu sabar dan ikhlas memberikan dukungan dan semangat kepada saya, dan selalu berdoa untuk saya sehingga saya mampu bertahan sampai saat ini.

Penulis mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua, Aamiin

Wassalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarakaatuh

Malang, 9 Agustus 2023



Putri ayu

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSATAKA.....	5
2.1 Teori Lansia.....	5
2.1.1 Definisi Lansia.....	5
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	5
2.1.3 Tipe Lansia.....	6
2.1.4 Penurunan Fungsi Pada Lansia.....	6
2.1.5 Masalah Kesehatan Pada Lansia.....	7
2.1.6 Hipertensi Pada Lansia.....	8
2.2 Konsep Dasar Hipertensi.....	8
2.2.1 Definisi Hipertensi.....	8
2.2.2 Etiologi Hipertensi.....	8
2.2.3 Manifestasiklinis Hipertensi.....	9
2.2.4 Klasifikasi Hipertensi.....	9
2.2.5 Faktor Resiko Hipertensi.....	9

2.2.6	Patofisiologi dan Pathway Hipertensi	10
2.2.7	Pathway Hipertensi.....	12
2.2.8	Pemeriksaan Penunjang.....	13
2.2.9	Komplikasi Hipertensi	13
2.2.10	Penatalaksanaan Hipertensi.....	13
2.3	Konsep Dasar Senam Hipertensi.....	14
2.3.1	Definisi Senam Hipertensi	14
2.3.2	Tujuan Senam Hipertensi.....	14
2.3.3	Manfaat Senam Hipertensi.....	14
2.3.4	Prinsip Kerja Senam Hipertensi.....	15
2.3.5	Prosedur Senam Hipertensi.....	16
BAB III	23
METODE PENELITIAN	23
3.1	Metode Penelitian	23
3.3	Subjek Penelitian.....	23
3.4	Metode Pengambilan Data.....	23
3.5	Metode Analisa Data.....	24
3.6	Etika Penelitian.....	24
BAB IV	26
HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1	Hasil Penelitian	26
4.1.1	Laporan kasus.....	26
4.2.1	Analisa Masalah Keperawatan	30
4.2.2	Analisis Intervensi.....	30
4.2.3	Rekomendasi Terapi	32
BAB V	34
KESIMPULAN DAN SARAN	34
5.1	Kesimpulan.....	34
5.2.	Saran	34
5.2.1	Bagi Pasien	34
5.2.2	Bagi Perawat	34
5.2.3	Bagi Institusi Pendidik	34

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	40
PENGAJIAN ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK	40



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	9
Tabel 2. 2 Prosedur Senam Hipertensi.....	17
Tabel 4. 1 Evaluasi.....	29



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Hipertensi 12



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Pengkajian Asuhan keperawatan.....	40
Lampiran 2 Dokumentasi.....	70
Lampiran 3 Bukti Lolos Plagiasi	71



DAFTAR PUSTAKA

- Andry Sartika 1. 2020. “Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Andry.” *Contemporary Esthetic Dentistry* 2: 11–20.
- Anshari, Z. 2020. “Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2).”
- Cut Rahmiati, And Tjut Irma Zurijah. 2020. “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.” *Penjaskesrek Journal* 7(1): 15–28.
- Dewi, Sinta Purnama. 2023. “Penerapan Senam Hipertensi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I.”
- Dinas Kesehatan Kota Malang. 2021. “Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2020.” *Dinas Kesehatan Kota Malang*: 1–178.
- Dinkes Jatim. 2018. “Profil Kesehatan Jawa Timur 2018.” *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*: 100. https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&ei=Zxpwxtiekq6c4-epzvsfy&q=profil+kesehatan+jawa+timur+2018&oq=profil+kesehatan+jawa+timur+2018&gs_l=Psy-Ab.3..0i7i30110.98332.105008..105951...0.4..0.1459.7810.2-1j0j2j2j3.....0.....1..Gws-Wiz.....0i.
- Ferdisa, Richa Jannet, And Ernawati Ernawati. 2021. “Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif.” *Ners Muda* 2(2): 47.
- Fredy Akbar K1, Hamdan Nur2, Umi Indar Humaerah3. 2020. “Characteristics Of Hypertension In The Elderly.” *Nippon Rinsho. Japanese Journal Of Clinical Medicine* 50 Suppl(2): 337–43.
- Hanyfah. 2022. “Penerapan Metode Kualitatif Deskriptif Untuk Aplikasi Pengolahan Data Pelanggan Pada Car Wash.” *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)* 6(1): 339–44.
- Hatmanti, Nety Mawarda, And Diyah Pratiwi. 2020. “Senam Lansia Mempengaruhi Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Kebonsari Surabaya.” *Journal Of Health Sciences* 6(2).
- Hikmah, N. 2019. “Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan

- Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Di Bunulrejo Malang. [Http://Eprints.Umm.Ac.Id/53085/3/Bab%20ii.Pdf](http://Eprints.Umm.Ac.Id/53085/3/Bab%20ii.Pdf). Diperoleh 15 November 2019.”
- Iellamo, Ferdinando Et Al. 2021. “Prolonged Post-Exercise Hypotension: Effects Of Different Exercise Modalities And Training Statuses In Elderly Patients With Hypertension.” *International Journal Of Environmental Research And Public Health* 18(6): 1–11.
- Kazemina, Mohsen Et Al. 2020. “The Effect Of Exercise On The Older Adult’s Blood Pressure Suffering Hypertension: Systematic Review And Meta-Analysis On Clinical Trial Studies.” *International Journal Of Hypertension* 2020.
- Kemkes Ri. 2017. *Mencegah Dan Mengontrol Hipertensi Agar. Infodatin Hipertensi*.
- Kemkes, Ri. 2018. “Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.” *Kemertrian Kesehatan Ri* 53(9): 1689–99.
- Marvia, Eva. 2020. “Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Lingkungan Dasan Sari Wilayah Kerja Puskesmas Pejeruk.” *Prima : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 6(1): 83–88.
- Maulana, Nova. 2022. “Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia.” *Jurnal Peduli Masyarakat* 4(1): 163–68. [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpm](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpm).
- Maulidah, Khilwa. 2022. “Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.: 10–27.
- Mustika, Meylani, Sapti Ayubbana, And Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro. 2023. “Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro.” *Jurnal Cendikia Muda* 3(4): 472–78.
- Nini, Klemensia, And Maria Imelda Kofi. 2022. “Meningkatkan Produktivitas Lansia Dalam Membuat Taplak Meja Dari Kain Perca Melalui Pelatihan Di Bhakti Luhur Malang.” *Jurnal Pelayanan Pastoral* 3(2): 87–94.
- Novita, Silvia Diana, Salsabila Qotrunnada, And Zachrotul Ainayah. 2023. “Program Pelatihan Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia Di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang.” 1(1): 1–8.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4 (4th Ed.)*. Jakarta: Salemba Medika.

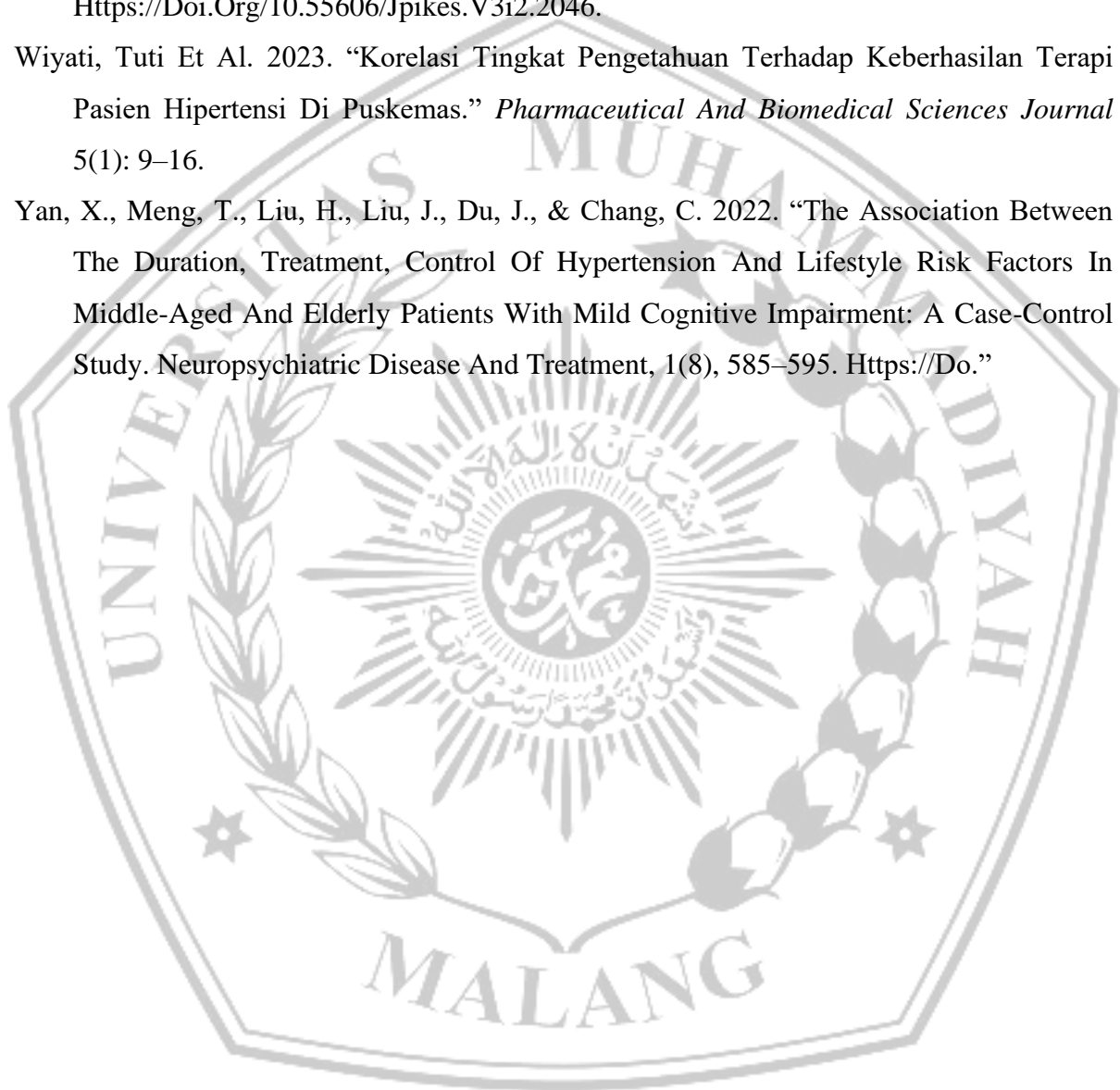
- Purqoti, Dewi Nur Sukma Et Al. 2021. "Pengenalan Terapi Non Farmakologi Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis* 2(2): 11–16.
- Purwono, Janu, Rita Sari, Ati Ratnasari, And Apri Budianto. 2020. "Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia." *Jurnal Wacana Kesehatan* 5(1): 531.
- Pusdatin Lansia. 2018. *Buku Kesehatan Lanjut Usia*.
- Rahayu, Sri Mulyati, Nur Intan Hayati, And Sandra Lantika Asih. 2020. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi." *Media Karya Kesehatan* 3(1): 91–98.
- Riskesdas. 2018. "No Title."
- Rismayanthi, Cerika. 2015. "Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Senam Aerobik Low Impact." *Medikora* (1): 13–26.
- Rismayanti Et Al. 2022. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Literatur Review Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Memperoleh."
- Rizka, Muhammad, Rachmah Laksmi Ambardini, La Ode Adhi Virama, And Dewangga Yudhistira. 2022. "The Effect Of Walking Exercise On Blood Pressure And Blood Glucose In The Elderly." *International Journal Of Kinesiology And Sports Science* 10(1): 30–35.
- Romadoni, Alifa. 2022. "Effect Of Hypertension Exercise On Blood Pressure In The Elderly." *World Journal Of Advanced Research And Reviews* 13(3): 491–95.
- Samudra Prihatin Hendra Basuki¹, Sarwito Rahmad Barnawi². 2021. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada The Effect Of Exercise On Blood Pressure In The Elderly Community In Petir Village, Kalibagor District, Banyumas." 18(1): 87–93.
- Siregar P Et Al. 2020. "Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin Dan Kejadian Hipertensi Pesisir Kota Medan." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2(1): 1–8. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i1.34http://ojs.yapenas21maros.ac.id/index.php/jika>.
- Suri, Dharlinda. 2019. "Pemanfaatan Media Komunikasi Dan Informasi Dalam Perwujudan Pembangunan Nasional." *Jurnal Komunikasi Pembangunan* 17(2): 177–87.
- Tina, Yuliana, Sri Handayani, And Rika Monika. 2021. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia." *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu* 12(2): 118–23.
- Tulak, Grace Tedy, And Dan Munawira Umar. 2017. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap

Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wara Palopo.” *Perspektif* 02(01): 160–72. Www.Journal.Unismuh.Ac.Id/Perspektif.

Upaya, Edukasi Et Al. 2023. “Education Of Efforts To Prevent Hypertension By Using Elderly Gymnastics And Progressive Muscle Relaxation For The Elderly At The Elderly Posyandu In Sundul Village, Parang District, Magetan Regency.” *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (Jpikes)* 3(2): 90–97. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i2.2046>.

Wiyati, Tuti Et Al. 2023. “Korelasi Tingkat Pengetahuan Terhadap Keberhasilan Terapi Pasien Hipertensi Di Puskemas.” *Pharmaceutical And Biomedical Sciences Journal* 5(1): 9–16.

Yan, X., Meng, T., Liu, H., Liu, J., Du, J., & Chang, C. 2022. “The Association Between The Duration, Treatment, Control Of Hypertension And Lifestyle Risk Factors In Middle-Aged And Elderly Patients With Mild Cognitive Impairment: A Case-Control Study. *Neuropsychiatric Disease And Treatment*, 1(8), 585–595. <https://doi.org/10.1155/2022/585595>.”



Lampiran 3 Bukti Lolos Plagiasi



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
 Kampus II : Jl. Bendungan Sutami No. 188-A Tlp. (0341) 551149 – Pst (105)
 Fax. (0341) 582060 Malang 65145

KARTU KENDALI

DETEKSI PLAGIASI

Nama : Putri Ayu
 NIM : 202210461011154
 Program Studi : Profesi Ners
 Bidang Minat : Gerontik
 Dosen pembimbing 1 : Angrraini Dwi Kurnia
 Dosen pembimbing 2 :
 Judul Naskah : Intervensi Keperawatan Senam Hipertensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

No	Jenis Naskah	Nilai max	Hasil Deteksi										
			1			2			3				
			Tgl	Paraf	Hasil	Tgl	Paraf	Hasil	Tgl	Paraf	Hasil		
1	Bab 1 (pendahuluan)	25 %											
2	Bab 2 (tinjauan pustaka)												
3	Bab 3 (laporan kasus kelolaan utama)		23/11	[Signature]	42 %				25/11	[Signature]	21 %		
4	Bab 4 (analisis situasi)					24/11	[Signature]	32 %					
5	Bab 5 (penutup, kesimpulan dan saran)												

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
 FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 PROGRAM STUDI PROFESI NERS
 Kampus II : Jl. Bendungan Sutami No. 188-A Tlp. (0341) 551149 – Pst (105)
 Fax. (0341) 582060 Malang 65145

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah dilaksanakan pada hari dan tanggal pada karya tulis ilmiah mahasiswa di bawah ini :

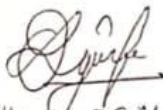
Nama : Putri Ayu
 NIM : 202210461011154
 Program Studi : Profesi Ners
 Judul Naskah : Intervensi Keperawatan Senam Hipertensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

Jenis naskah : Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN)
 Keperluan : mengikuti ujian seminar hasil KIAN
 Hasil dinyatakan : **MEMENUHI / TIDAK MEMENUHI SYARAT*** dengan rincian sebagai berikut

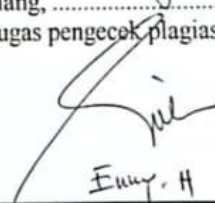
No	Jenis naskah	Maksimum kesamaan	Hasil deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	25%	21%.
2	Bab 2 (Tinjauan pustaka)		
3	Bab 3 (Laporan kasus kelolaan utama)		
4	Bab 4 (Analisis situasi)		
5	Bab 5 (Penutup, kesimpulan dan saran)		

Keputusannya : **LOLOS** / ~~TIDAK LOLOS~~ plagiasi

Mengetahui,
 Biro KIAN Profesi Ners


 Olyvia F.O.M. M.Sc.

Malang, 25 Januari 2024.
 Petugas pengecek plagiasi


 Emy. H