

**IMPLEMENTASI LATIHAN SIMPLE EXERCISE UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI DESA BANJAREJO KECAMATAN PAKIS  
KABUPATEN MALANG**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**FAKHRIZAL RAYADI**  
**202310461011025**

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

**IMPLEMENTASI LATIHAN SIMPLE EXERCISE UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI DESA BANJAREJO KECAMATAN PAKIS  
KABUPATEN MALANG**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang Untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Studi Profesi Ners



Disusun oleh:

**FAKHRIZAL RAYADI**  
**202310461011025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Karya Ilmiah Akhir Ners : Implementasi Latihan Physical Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang

Nama Lengkap : Fakhrizal Rayadi

NIM : 202310461011025

Jurusan : Pendidikan Profesi Ners

Universitas/Institut/Politeknik : Universitas Muhammadiyah Malang

Alamat dan No. Tlp/Hp : Jl.Ben. Sigura – gura barat No 8

Alamat Email : rayadifakhrizal@gmail.com

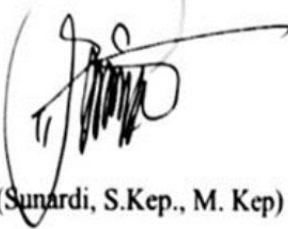
Dosen Pembimbing

Nama Lengkap dan Gelar : Nurilla Kholidah, S.Kep., Ns., M.Kep


NIP UMM/NIDN : UMM 20230131071993

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Profesi Ners  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang

Malang, 16 Juli 2024  
Dosen Pembimbing I



(Sunardi, S.Kep., M. Kep)  
NIP.UMM 112.0508.04245



(Nurilla Kholidah, S.Kep., Ns., M.Kep)  
NIP.UMM 20230131071993


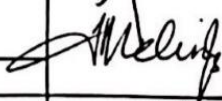

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Implementasi Latihan *Simple Exercise* untuk Menurunkan Tekanan darah  
Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Banjarejo kecamatan Pakis  
Kabupaten Malang  
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Disusun oleh :  
FAKHRIZAL RAYADI  
(202310461011025)**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang tanggal : 16 Juli 2024 dan telah diterima sebagian bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar NERS pada Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

**DEWAN PENGUJI**

Penguji 1 :	Nur Lailatul Masruroh S.Kep. Ns., M.N.S	
	NIP.UMM. 11205010421	
Penguji 2 :	Nur Melizza, M.Kep	
	NIP-UMM. 114.13120.523	
Penguji 3 :	Nurila Kholidah, S.Kep., Ns., M.Kep	
	NIP.UMM.20230131071993	

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



**Dr. Yoyok Bektu Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom**  
NIP.UMM.112.0309.0405

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fakhrizal Rayadi

NIM : 202310461011025

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIAN : Pengaruh Latihan *Simple Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Ngamprong Pakis Kabupaten Malang

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah hasil jiplakan maka saya menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 9 Juli 2024  
Yang Membuat Pernyataan



Fakhrizal Rayadi  
202310461011025

## ABSTRAK

### **Implementasi Latihan Simple Exercise untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Banjarejo kecamatan Pakis Kabupaten Malang**

Fakhrizal Rayadi<sup>1</sup>, Nurilla Kholidah<sup>2</sup>

**Latar belakang** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *simple exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Metode Penelitian** : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis *Case Study* dengan menganalisis data mulai dari pengkajian, intervensi hingga evaluasi. intervensi yang diberikan adalah *simple exercise* selama 10-15 menit dalam waktu 4 hari setiap pagi dan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Sampel dalam penelitian ini Ny S usia 65 tahun dengan hipertensi.

**Hasil** : Penelitian ini menunjukkan penurunan tekanan darah, sebelum dilakukan intervensi 150/90 mmHg dan tekanan darah setelah dilakukan intervensi menurun menjadi 140/80 mmHg.

**Kesimpulan** : Ada pengaruh latihan *simple exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada Ny. S dengan hipertensi dan terbukti efektif dalam penurunan tekanan darah.

Key word : *simple exercise*, tekanan darah, hipertensi, lansia

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



## ABSTRACT

### Implementation of Simple Exercises to Lower Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in Banjarejo Village, Pakis District, Malang Regency

Fakhrizal Rayadi<sup>1</sup>, Nurilla Kholidah<sup>2</sup>

**Background:** This study aims to determine the effect of simple exercise on reducing blood pressure in hypertension sufferers.

**Research Method:** This research uses a quantitative case study type method by analyzing data starting from assessment, intervention to evaluation. The intervention given was simple exercise for 10-15 minutes every morning for 4 days and measuring blood pressure before and after the intervention. The sample in this study was Mrs S, 65 years old with hypertension.

**Results:** This study showed a decrease in blood pressure, before the intervention was 150/90 mmHg and blood pressure after the intervention decreased to 140/80 mmHg.

**Conclusion:** There is an effect of simple exercise on reducing blood pressure in Mrs. S with hypertension and proven effective in reducing blood pressure.

**Key words:** simple exercise, blood pressure, hypertension, elderly

---

<sup>1</sup>Student of the Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>Lecturer in the Nursing Science Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang

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

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Implementasi *Latihan Simple Exercise* untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Banjarejo kecamatan Pakis Kabupaten Malang” sebagai persyaratan untuk menyelesaikan runtutan pembelajaran pada Program Studi Profesi NERS Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Sebagai penulis saya ingin mengucapkan terima kasih atas bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak dalam penyusunan karya ilmiah ini. Berkaitan dengan ini izinkan saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. H. Fauzan, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang;
2. Bapak Dr. Yoyok Bkti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bapak Sunardi, S.Kep, Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu Nurillah Kholidah, S.Kep, Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulisan KIAN ini dengan baik dan sabar dan memberikan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan KIAN.
5. Para Dosen Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
6. Ibu Yuni Hastinah selaku orang tua kadung yang membesarkan saya hingga saat ini, mendukung, selalu memotivasi saya. Terimakasih atas segala dukungan dan doa yang terus-menerus diberikan.
7. Serta teman-teman yang masih mendukung sampai saat ini, Dwilasmanto dan yang selalu memberikan support terutama Dinda Ayu Fitria

Semoga segala kebaikan semuanya mendapat berkah dari Allah SWT. Akhir kata, penulis mohon maaf apabila masih banyak kekurangan dalam penyusunan KIAN ini.

Malang, 2Juli 2024

(Fakhrizal Rayadi)



## Daftar isi

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>xv</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>xv</b>
1.1 Latar Belakang .....	xv
1.2 Rumusan Masalah .....	xvii
1.3 Tujuan Penulisan .....	xvii
1.4 Manfaat Penulisan .....	xvii
<b>BAB II</b> .....	<b>5</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Konsep Lansia.....	5
2.2 Konsep Hipertensi .....	7
2.3 Konsep Asuhan Keperawatan .....	17
2.5 Strategi Pelaksanaan Simple Exercise .....	22
<b>BAB III</b> .....	<b>26</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>26</b>
3.1 Tempat dan Waktu penelitian .....	26
3.2 Setting Penelitian.....	26
3.3 Subjek Penelitian / Partisipan.....	27
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	27
3.5 Metode Analisa Data .....	28
3.6 Etika Penelitian .....	28
<b>BAB IV</b> .....	<b>29</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>29</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	29
A. Pengkajian.....	29
B. Analisa Data .....	31
C. Rencana Keperawatan.....	31
D. Implementasi .....	32
D. Evaluasi.....	32
4.2 Pembahasan .....	33
<b>BAB V</b> .....	<b>35</b>
<b>PENUTUP</b> .....	<b>35</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>37</b>

<b>Lampiran 1 : Asuhan Keperawatan Ny. S.....</b>	<b>39</b>
Lampiran 2 leaflet Hipertensi .....	70
Lampiran 3 SOP Latihan Simple Exercise .....	71
Lampiran 4 dokumentasi .....	74



## DAFTAR PUSTAKA

- Afra, M., Iskandar, & Tharidha, M. (2023). *Pengaruh Kompres Hangat & Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Lansia Hipertensi di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan The Effect of Warm Compresses & Acupressure on Reducing Headaches in Hypertensive Elderly in.* 9(2), 1084–1093.
- Arifin, M. H., Weta, I. W., & Ratnawati, N. L. K. A. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia di Wilayah UPT Puskesmas Petang Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Journal Medika*, 5(7), 1–23. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Aulia, S., Fadmawaty, A., & Lindawati, L. (2023). The Effect of Stretching Exercise as Complimentary Therapy on Blood Pressure in Patients with Hypertension in the Cibodasari Health Center Tangerang. *Journal of Noncommunicable Diseases Prevention and Control*, 1(2), 40–45. <https://doi.org/10.61843/jondpac.v1i2.618>
- Azizah, N., Chloranyta, S., & Kartono, J. (2022). Penerapan Relaksasi Napas Dalam Saat Dilakukan Range Of Motion Pada Responden Asam Urat Terhadap Nyeri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(2), 67–76. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i2.672>
- Banerjee, M., Chakraborty, S., & Pal, R. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January.*
- Cornelissen, V. A., & Smart, N. A. (2022). Simple Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, 2(1). <https://doi.org/10.1161/JAHA.112.004473>
- Dewil, M., Sovia, & Adha, P. D. (2020). Efektifitas Terapi Rendam Air Hangat dengan Garam terhadap Skala Nyeri Arthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 862–870. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1070>
- Dina Savitri. (2021). *Diam-Diam Mematikan, Cegah Asam Urat dan Hipertensi* (Soni Adams (ed.)). Anak Hebat Indonesia.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Prihatin, K. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(1), 11–17. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i1.359>
- Fratidina, Y., Dra Jomima Batlajery, Mk., Imas Yoyoh, Mk., Rizka Ayu Setyani, Mk., Arantika Meidya Pratiwi, M., Wahidin, Mk., Titin Martini, Ms., Dina Raidanti, S., Ns Siti Latipah, Mk., Zuhrotunnida, M., & Jurnal JKFT Diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan, Mk. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jurnal JKFT*, 7(1), 1–8.
- Hidayat, A. A. (2021). *Metodologi Keperawatan untuk Pendidikan Vokasi* (N. A. Aziz (ed.)).

Health Books.

- Kusnanto, K., Sundari, P. M., Asmoro, C. P., & Arifin, H. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes Self-Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 31–42. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.780>
- Malik, S. A. (2020). *Pemeriksaan kadar albumin pada pasien penderita diabetes mellitus tipe ii yang rawat inap di rumah sakit adam malik*. 1(1), 19–25.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4* (P. P. Lestari (ed.); Noietha In). Penerbit Salemba Medika.
- Rini, E. A. (2012). *Laporan Kasus Neglected-Noncompliant Type 1 Diabetes Mellitus with Complications*. 1(2), 107–111.
- Rosyida, G., Sari, A. T., Lutfiyah, B. I., Mianing, E. A., Siammita, D. A., Dewantari, E. J., Fikriyah, N. A., Astawa, I. W. G. B., Idris, A. I., Ramadhan, A. P. P., Suparta, G. A. D., & Pristianty, L. (2022). Profil Pengelolaan Terapi Hipertensi oleh Pasien Lansia di Wilayah Jawa Timur. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.20473/jfk.v9i1.24085>
- Rumawas, M. E. (2021). Pengukuran Kualitas Hidup Sebagai Indikator Status Kesehatan Komprehensif Pada Individu Lanjut Usia. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(1), 71. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i1.12088>
- Saidah, S. N. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Ny.H Dengan Defisit Pengetahuan Pada Diagnosa Medis Hipertensi Di Desa Kemantren Kabupaten Pasuruan*. Politeknik KesehatanKerta CendekiaSidoar.
- Sepriani, E. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1–8.
- Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Efyuwinta, A. (2018). Hubungan kadar gula darah dengan tekanan darah pada lansia penderita Diabetes Tipe 2. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(2), 163–171. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.art.p163-171>
- Smirni, P., Lavanco, G., & Smirni, D. (2020). Anxiety in Older Adolescents at the Time of COVID-19. *Journal of Clinical Medicine*, 9(10), 3064. <https://doi.org/10.3390/jcm9103064>
- Syarli, S., Arini, L., Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, P., Kesehatan Mitra Bunda, I., Batam, K., & Riau, K. (n.d.). *Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review A R T I C L E I N F O*. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>



### 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 : Fakhrizal Rayadi  
NIM : 202310461011025  
Program Studi : Profesi Ners  
Judul Naskah : Pengaruh Latihan *Simple Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Ngamprong Pakis Kabupaten Malang

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%	8%
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

Ollyna F. D. M. M.Sc.

Malang, 25 Januari 2024.  
Petugas pengecek plagiasi

Enny. H.



**KARTU KENDALI**

**DETEKSI PLAGIASI**

Nama : Fakhrizal Rayadi  
NIM : 2023104601011025  
Program Studi : Profesi Ners  
Bidang Minat : Keperawatan Komunitas dan Gerontik  
Dosen pembimbing 1 : Nurillah Kholidah, S.Kep.,Ns.,M.ep  
Dosen pembimbing 2 :  
Judul Naskah : Pengaruh Latihan *Simple Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan D  
Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Ngamprong Pakis Kabupaten Malang

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)		25/24	[Signature]	880							
4	Bab 4 (analisis situasi)											
5	Bab 5 (penutup, kesimpulan dan saran)											