

**IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI DI DESA  
SUKOANYAR**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

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



**Disusun Oleh:**

**MAULA NURJANAH**

**(NIM: 202410460110046)**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
TAHUN 2025**

**IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI DI DESA  
SUKOANYAR**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Disusun Oleh:**

**MAULA NURJANAH**

**(NIM: 202410460110046)**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**TAHUN 2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Judul Karya Ilmiah Akhir Nurse : Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Desa Sukoanyar

Nama Lengkap : Maula Nurjanah

NIM : 202410460110046

Universitas : Universitas Muhammadiyah Malang

Alamat Rumah dan Nohp : Jalan Teuku Umar, Kota Pasuruan 082233787771

Email : [maulanurjanah@webmail.umm.ac.id](mailto:maulanurjanah@webmail.umm.ac.id)

Dosen Pembimbing

Nama Lengkap dan Gelar : Nur Melizza, S.Kep, Ns., M.Kep

NIP UMM/NIDN : 140316091990/0716099002

Alamat Rumah dan No HP : -

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

Malang, 30 Juni 2025

Dosen Pembimbing I



Sunardi, S.Kep.Ns., M.Kep  
11205080425



Nur Melizza, S.Kep, Ns., M.Kep  
140316091990

# LEMBAR PENGESAHAN

## LEMBAR PENGESAHAN

### IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI DI DESA SUKOANYAR

#### KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

MAULA NURJANAH  
(NIM: 202410460110046)

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang tanggal 02 Juli 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

Penguji I : Zahid Fikri, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 11218030638

( *Zahid* )

Penguji II : Ika Rizki Anggraini, S.Kep., Ns., M. Kep  
NIP. 130615031990

( *Ika* )

Penguji III : Nur Melizza, S.Kep., M.Kep  
NIP. 140316091990

( *Melizza* )

Ditetapkan di Malang, Tanggal :



Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang

*Prof. Dr. Yoyan Dikti Prasetyo, M.Kep.Sp.Kom*  
IDN. 0714097502

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS PENELITIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Maula Nurjanah

NIM : 202410460110046

Fakultas / Jurusan : Fakultas Ilmu Kesehatan / Profesi Ners

Judul Karya Tulis/Skripsi : Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Desa Sukoanyar

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa, karya tulis tugas akhir ini benar-benar hasil karya sendiri.

Karya tulis tugas akhir ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain untuk kepentingan saya, karena hubungan material maupun non material, segala bentuk kutipan kami lakukan dengan cara yang sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku.

Bila dikemudian hari ditemukan adanya unsur plagiarisme dan ada ketidaksesuaian isi dari karya tersebut, saya bersedia menerima sanksi dari tim Etik dan Institusi.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak ada tekanan atau paksaan dari pihak manapun.

Malang, 30 Juni 2025

Yang menyatakan



Maula Nurjanah  
(202410460110046)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Desa Sukoanyar”. Kian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Bersamaan ini perkenalkanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Bapak Prof Dr. Yoyok Beki Prasetyo, M.Kep.Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
2. Bapak Sunardi, S.Kep., Ns., M.Kep.selaku Ketua Program Studi Profesi Ners.
3. Ibu Nur Melizza, S.Kep, Ns., M.Kep dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan kontribusi terbesar selama proses penyusunan Kian ini.
4. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Kesehatan khususnya Program studi Profesi Ners yang telah memeberikan ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat Menyusun Kian ini berdasarkan ilmu yang telah diberikan.
5. Kedua orangtua saya yang senantiasa menjadi penyemangat utama dalam penulisan Kian ini.
6. Seluruh teman-teman program studi Profesi Ners yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan masukan, arahan serta diskusi yang memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal. Pada kelompok usia 60 keatas kejadian hipertensi secara signifikan lebih tinggi khususnya pada lansia perempuan. Tingginya kejadian hipertensi dan factor risiko hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa perlu adanya penanganan hipertensi pada lansia. Terapi non farmakologi yang bisa dilakukan yaitu senam hipertensi karena mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada Ny. S dengan implementasi senam hipertensi.

**Metode penelitian:** Desain penelitian yang digunakan adalah study kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan yang dilakukan pada Ny. S di Desa Sukoanyar yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi dan evaluasi.

**Hasil:** Hasil dari implementasi intervensi senam hipertensi pada Ny. S yang dilakukan dalam 4 kali pertemuan dengan pasien dalam waktu 2 minggu menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada pasien.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil studi kasus keperawatan pada Ny. S dengan hipertensi di Desa Sukoanyar yang telah dilakukan implementasi intervensi senam hipertensi pada Ny. S hingga evaluasi maka dapat ditarik kesimpulan bahwa implementasi senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah baik systole maupun diastole.

**Kata Kunci:** Lansia, Hipertensi, Senam Hipertensi, Hipertensi Pada Lansia

## ABSTRACT

**Background:** Hypertension or high blood pressure is a condition in which there is an abnormal increase in blood pressure. In the age group of 60 and above, the incidence of hypertension is significantly higher, especially in elderly women. The high incidence of hypertension and risk factors for hypertension in the elderly indicate that there is a need for hypertension treatment in the elderly. Non-pharmacological therapy that can be done is hypertension exercise because it is easy to do and does not require costs. This study aims to determine the decrease in blood pressure in Mrs. S with the implementation of hypertension exercise.

**Research method:** The research design used is a case study with a nursing care process approach carried out on Mrs. S in Sukoanyar Village which includes assessment, nursing diagnosis, nursing intervention, implementation and evaluation.

**Results:** The results of the implementation of hypertension exercise intervention on Mrs. S which were carried out in 4 meetings with patients within 2 weeks showed a decrease in blood pressure in patients.

**Conclusion:** Based on the results of the nursing case study on Mrs. S with hypertension in Sukoanyar Village which has been implemented hypertension exercise intervention on Mrs. S until evaluation, it can be concluded that the implementation of hypertension exercise can reduce blood pressure, both systolic and diastolic.

**Keywords:** Elderly, Hypertension, Hypertension Exercise, Hypertension in the Elderly



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>.....</b>
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	2
1.3.1 Tujuan Umum.....	2
1.3.2 Tujuan Khusus .....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Bagi Mahasiswa.....	3
1.4.2 Bagi Masyarakat.....	3
1.4.3 Bagi Institusi .....	3
1.4.4 Bagi Peneliti Lain .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Lansia.....	5
2.1.1 Definisi Lansia.....	5
2.1.2 Batasan Usia Lansia.....	5
2.2 Hipertensi .....	6
2.2.1 Definisi Hipertensi.....	6

2.2.2 Klasifikasi Hipertensi .....	6
2.2.3 Gejala Hipertensi .....	7
2.3 Hipertensi Pada Lansia .....	7
2.4 Senam Hipertensi .....	9
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Hipertensi .....	9
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
3.1 Desain Penelitian .....	15
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	15
3.3 Setting Penelitian .....	15
3.4 Subjek Penelitian .....	13
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	15
3.6 Metode Analisis Data.....	17
3.7 Etika Penelitian .....	17
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>18</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	18
4.1.1 Laporan Kasus Kelolaan (Case Description).....	18
4.1.1.1 Analisis Data dan Diagnosa Keperawatan.....	18
4.1.1.2 Rencana Keperawatan.....	19
4.1.1.3 Implementasi.....	19
4.1.1.4 Evaluasi.....	20
4.2 Pembahasan.....	21
4.2.1 Analisa Masalah Keperawatan.....	22
4.2.2 Analisa Intervensi Keperawatan .....	23
4.2.3 Rekomendasi Terapi/Intervensi lanjutan .....	24
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>25</b>

5.1 Kesimpulan ..... 25

5.2 Saran ..... 25

**DAFTAR PUSTAKA..... 27**

**LAMPIRAN..... 28**



## DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto (2022) *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Edited by M. Ardiana. Airlangga University Press.
- Arikunto (2015) 'Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta'.
- Dessy, D. Y. (2024) *Bunga Rampai Lansia dan Permasalahannya*. Edited by L. O. Alifiariki. PT. Media Pustaka Indo.
- Drs. Sunaryo, M. K. et al (2015) *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Edited by P. Kristian. CV. ANDI OFFSET.
- Geva Ayu Oktaviani, J. P. (2021). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendekia Muda*.
- Hidayat, C. tribagus (2021) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember', *Jurnal Penelitian Ipteks*, 6(1).
- Kemendes (2023) *Berhaji dan Lansia*. Available at: [ayosehat.kemkes.go.id](http://ayosehat.kemkes.go.id).
- Kemendes (2024) *Mengenal Penyakit Hipertensi*.
- Kurniawan, H. (2023) *Teknik Penulisan Karya Ilmiah*.
- Mardiah, Y. A. d., 2022. Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Aisyiyah Medika*,1(349 -355), p. 7
- Sugiyono (2020) 'Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D'.
- Sunarti, S. (2019) *Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatri)*. UB Press.
- WHO (2024) *Hari Hipertensi Sedunia 2024: Ukur Tekanan Darah Anda Secara Akurat, Kendalikan, Hidup Lebih Lama*.
- Wulandari, A., Sari, senja atika and Laudiana (2023) 'Penerapan Relaksasi Benson Terhadap

Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022', *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).

Wulandari, T., Andriani, rita benya and Sunaryo, T. (2024) 'Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Senam Hipertensi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi', *Bima Noursing Journal*, 5(2). Available at: <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/bnj/index>.





UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



## FAKULTAS ILMU KESEHATAN

### PROFESI NERS

ners.ummm.ac.id | prodiners\_fikes@ummm.ac.id

#### SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada hari 1 Juli 2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Maula Nurjanah  
Nim : 202410460110046  
Prodi : Profesi Ners

Judul Naskah : Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Desa Sukoanyar

Pembimbing : Nur Melizza, M.Kep.

Hasilnya dinyatakan : 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)		

Keputusan : Lolos

Malang, 1 Juli 2025

Biro KIAN Prodi Profesi Ners

Catatan : -



Kampus I  
Jl. Bendang 1 Malang, Jawa Timur  
T : +62 341 531 253 (Malang)  
F : +62 341 460 435

Kampus II  
Jl. Bendungan Tulani No 108 Malang, Jawa Timur  
T : +62 341 531 148 (Surabaya)  
F : +62 341 562 050

Kampus III  
Jl. Rusa Tegalrejo No. 248 Malang, Jawa Timur  
T : +62 341 460 318 (Malang)  
F : +62 341 460 435  
E : sistem@ummm.ac.id

Dipindai dengan CamScanner