

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RW 04 KELURAHAN  
MULYOOREJO KECAMATAN MULYOOREJO KOTA SURABAYA**



**Oleh :  
PRATNYA MARIA ULFA  
NIM. 20194663016**

**PROGRAM STUDI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
2020**

**KARYA TULIH ILMIAH**

**GAMBARAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RW 04 KELURAHAN  
MULYOOREJO KECAMATAN MULYOOREJO KOTA SURABAYA**

**Untuk memperoleh Gelar Ners  
Pada Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya**



**Oleh :  
PRATNYA MARIA ULFA  
NIM. 20194663016**

**PROGRAM STUDI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
2020**

## PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Pratnya Maria Ulfa

NIM : 20194663016

Fakultas / Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan / Profesi Ners

Judul KTI : Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya

Menyatakan bahwa KTI ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 04 Agustus 2020

Saya yang menyatakan,



Pratnya Maria Ulfa

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Saya yang bertanda tangan dibawa ini :

Nama : Pratnya Maria Ulfa  
NIM : 20194663016  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Keperawatan

Kepada Program Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Surabaya Hak Bebas royalty *Non-eksklusif (Non-Exclusive Royalti Free Right)* atas karya ilmiah saya yang berjudul : *Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Mulyorejo Kematan Mulyorejo Kota Surabaya*

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalty *Non-eksklusif* ini, Program Pendidikan S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya 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 atau dengan pembimbing saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya.

Dibuat : Surabaya

Pada Tanggal : Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan,



*Pratnya Maria Ulfa*

Pratnya Maria Ulfa

NIM 20194663016

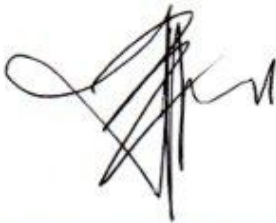
## PERSETUJUAN

**Karya Tulis Ilmiah** ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 27 Juli 2020

Menyetujui,

Pembimbing I



Reliani, S.Kep., Ns., M.Kes


Pembimbing II



Siswanto Agung, S.Kep., Ns., M.MB

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Reliani, S.Kep., Ns., M.Kes

## PENGESAHAN

**Karya Tulis Ilmiah** ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 30 Juli 2020 oleh mahasiswa atas nama PRATNYA MARIA ULFA NIM 20194663016.

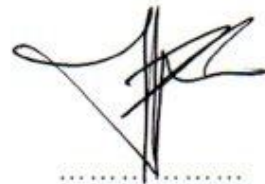
Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

### TIM PENGUJI

Ketua : Fatin Lailatul B, S.kep., M.Kep



Anggota 1 : Reliani, S.Kep., Ns., M.Kes



Anggota 2 : Siswanto Agung, S.Kep., Ns., M.MB



Mengesahkan,

Dekan FIK UM Surabaya



Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Studi Kasus Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Melakukan Senam Hipertensi Di RW 04 Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dan diajukan sebagai syarat dalam menyelesaikan program studi Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis menyadari banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca serta perkembangan ilmu keperawatan pada umumnya.

Surabaya, 27 Juli 2020

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

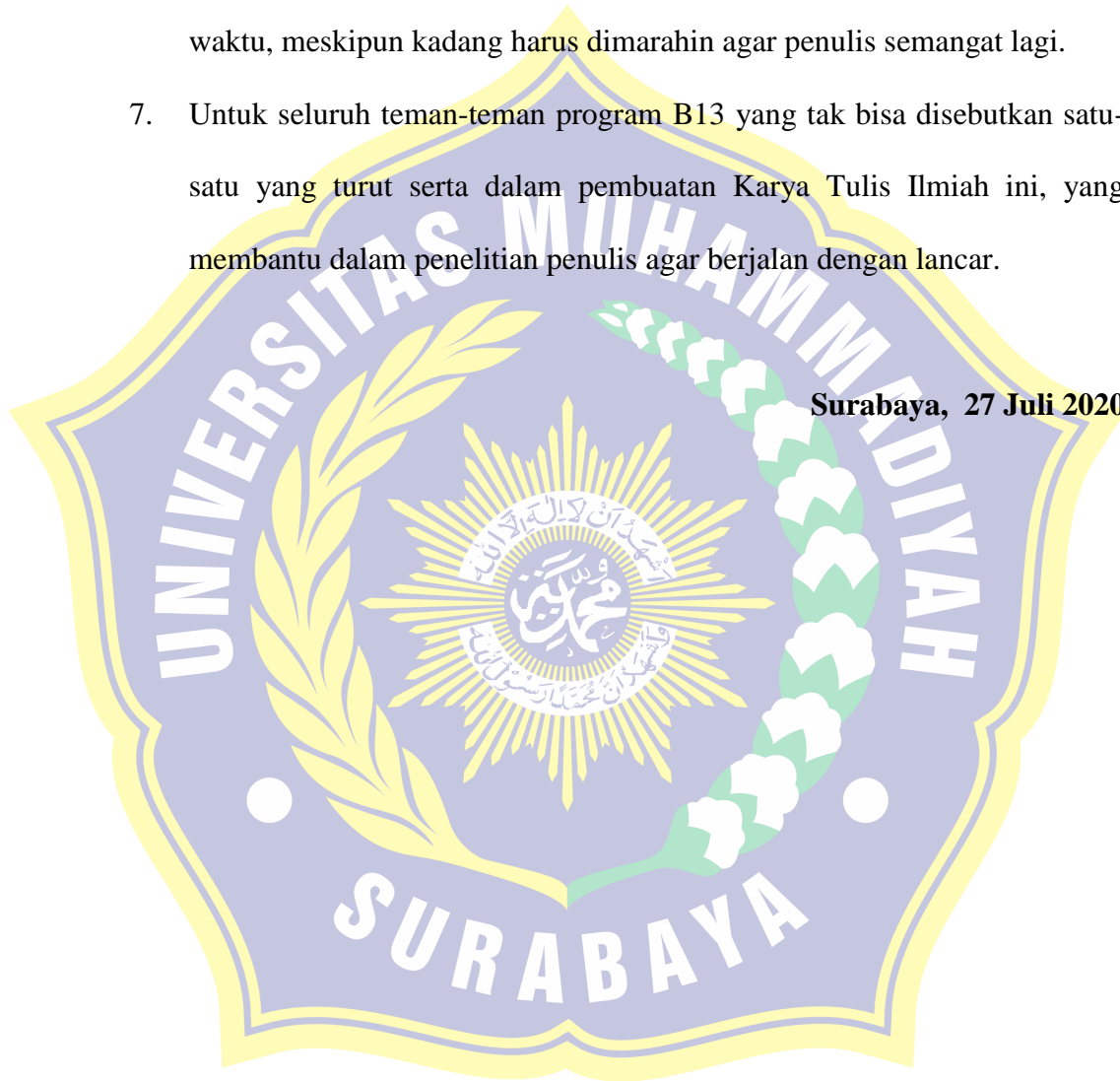
Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya, tahun 2020 dengan judul penelitian **“GAMBARAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RW 04 KELURAHAN MULYOREJO KECAMATAN MULYOREJO KOTA SURABAYA”** :

1. Dr. dr. H. Sukadiono, M.M selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya
2. Dr. Mundakir, S. Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Universitas Muhammadiyah Surabaya
3. Reliani, S.Kep., Ns, M.Kep selaku Kaprodi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dan selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing dengan penuh kesabaran sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
4. Siswanto Agung, S.Kep., Ns., M.MB selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan solusi dan meluangkan waktunya untuk membimbing sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat waktu.



5. Untuk kedua orangtua dan keluarga yang dengan ketulusan cinta kasihnya serta motivasi bijaknya hingga saat ini penulis mampu menyelesaikan susunan Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya.
6. Untuk sahabat yang telah mendukung dan membantu agar penulis dapat selalu bersemangat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan tepat waktu, meskipun kadang harus dimarahin agar penulis semangat lagi.
7. Untuk seluruh teman-teman program B13 yang tak bisa disebutkan satu-satu yang turut serta dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini, yang membantu dalam penelitian penulis agar berjalan dengan lancar.

**Surabaya, 27 Juli 2020**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
PERSETUJUAN .....	v
PENGESAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH .....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1.Latar Belakang .....	1
1.2 Pertanyaan Peneliti.....	3
1.3 Obyektif .....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teori.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3
BAB 2 STUDI LITERATUR.....	5
2.1 Konsep Senam Hipertensi.....	5
2.1.1 Konsep Senam Hipertensi.....	5
2.1.2 Manfaat Senam Hipertensi.....	6
2.1.3 Lamanya Senam Hipertensi .....	6
2.1.4 Aspek Fisiologis Senam Hipertensi .....	7
2.1.5 Teknik dan Cara Senam Hipertensi.....	7
2.2 Konsep Hipertensi pada Lansia .....	8
2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	8
2.2.2 Etiologi.....	9

2.2.3 Klasifikasi.....	12
2.2.4 Patofisiologi .....	<b>13</b>
2.2.5 Manifestasi Klinis.....	14
2.2.6 Komplikasi .....	15
2.2.7 Penatalaksanaan .....	<b>16</b>
2.3 Konsep Lansia.....	18
2.3.1 Pengertian .....	18
2.3.2 Karakteristik Lansia .....	<b>19</b>
2.3.3 Klasifikasi Lansia .....	20
2.3.4 Perubahan yang dihadapi Lansia.....	20
2.4 Kerangka Teori.....	<b>23</b>
<b>BAB 3 ANALISIS KASUS.....</b>	<b>24</b>
3.1 Deskripsi Kasus.....	24
3.2 Desain Penelitian .....	<b>24</b>
3.3 Partisipan atau Responden.....	25
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
3.5 Prosedur Pengambilan Data .....	<b>25</b>
3.6 Instrumen Penelitian.....	26
3.7 Unit Analisis dan Kriteria Interpretasi.....	26
3.7.1 Unit Analisis.....	<b>26</b>
3.7.2 Kriteria Interpretasi.....	27
3.8 Etika Penelitian .....	27
3.8.1 Inform Consent (Lembar Persetujuan Menjadi Responden) .....	<b>27</b>
3.8.2 Annonimity (Tanpa Nama).....	27
3.8.3 Confidentiality .....	28
3.8.4 Benefisience dan Non Maleficence (Bermanfaat dan Meminimalkan Resiko).....	<b>28</b>
3.8.5 Justice (Jujur) .....	28
3.8.6 Keterbatasan .....	28
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	36
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	36
4.1.2 Data Umum .....	<b>37</b>
4.1.3 Data Khusus .....	38

4.2 Pembahasan .....	39
Bab 5 SIMPULAN dan SARAN.....	<b>43</b>
5.1 Simpulan .....	43
5.2 Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	<b>45</b>
LAMPIRAN.....	47





## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi AHA Whelton PK, et al. 2017 High Pressure Clinical Practice Guideline.....	12
Tabel 4.1 Distribusi umur responden lansia yang menderita hipertensi .....	37
Tabel 4.2 Distribusi jenis kelamin responden lansia yang menderita hipertensi .....	37
Tabel 4.3 Distribusi pendidikan responden lansia yang menderita hipertensi ....	37
Tabel 4.4 Distribusi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang melakukan Senam Hipertensi .....	38





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 lansia melakukan senam hipertensi dengan gerakan pemanasan .....	57
Gambar 1.2 lansia melakukan senam hipertensi dengan gerakan inti .....	57
Gambar 1.3 lansia melakukan senam hipertensi dengan gerakan Pendinginan .....	57



## DAFTAR PUSTAKA

- Bustan. (2010). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. cet.2. Jakarta. Rineka Cipta
- Darmojo, B. (2012). *Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta. FKUI
- Depkes RI. (2010). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta : Depkes RI
- Effendi, F dan Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Guyton, (2001). *Fisiologi Manusia Edisi 9*. Jakarta: EGC
- Klasifikasi hipertensi AHA Whelton PK, et al. 2017 High Pressure Clinical Practice Guideline
- Kemendes RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kusmana, D. 2009. Hipertensi: Definisi, Prevalensi, Farmakoterapi dan Latihan Fisik. Cermin Dunia Kedokteran
- Kuswardhani. (2011). *Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lanjut Usia*. *Jurnal Denpasar: Bagian Penyakit Dalam FK. Universitas Udayana*.
- Mahardani, N. M. A. F. (2010). *Pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di klub jantung sehat klinik kardiovaskuler Rumah Sakit Hospital Cinere tahun 2010*.
- Maryam, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mufidah, K., & Ernawati. (2017). Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga Tn.S Pada Ny.K Di Wilayah Puskesmas Gombang Ii.
- Moniaga (2013). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado
- Nugroho, W. (2010). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.

- Noviani . O., dkk., 2011. Hubungan Lama Tidur dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia desa Karang Aren. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 7 : 61-62
- Palmer, A., Wiiams, B. (2007). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga.
- Pamungkas, W., Aji, B., Isnaeni, Y., & Sugiyanto. (2015). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia Dusun Banaran 8 Playen Gunungkidul .
- Perhimpunan Penyakit Dalam Indonesia. 2010. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid 1 Edisi Ketiga. Jakarta: FKUI. Dalam Kamalia Mufidah 2017
- Price, Sylvia. 2009. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit Ed.6*. Jakarta: EGC
- Roni, S. (2009). *Senam Vitalisasi Otak Meningkatkan Kognitif Lansia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Smeltzer, S.C. dan Bare, B.G. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Edisi 8 Vol
- Sherwood, Lauralee. (2005). *Fisioterapi Kedokteran*. Jakarta: Dari Sel Ke Sistem.
- Totok&rosyid. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. Surakarta: Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
- Wahdah, Nurul. 2011. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Multipress
- Williams MS. (2005). *Nutrition for Health, Fitness and Sport*. New York: The Megraw-Hill Companies.
- WHO. (2012). *A global brief hypertension: Silent killer, global public health disease*.

