

KARYA TULIS ILMIAH

**STUDY KASUS TERAPI *SENAM ERGONOMIS* DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
MEDOKAN AYU RUNGKUT SURABAYA**



OLEH :

FARAH YUNIARTIE, S.KEP

20134663056

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2018

KARYA TULIS ILMIAH

**STUDY KASUS TERAPI *SENAM ERGONOMIS* DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
MEDOKAN AYU RUNGKUT SURABAYA**

Untuk Memperoleh Gelar Profesi Keperawatan (Ners)

Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya



OLEH :

FARAH YUNIARTIE, S.KEP

20134663056

PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2018

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Farah Yuniartie, S.Kep
NIM : 20174663056
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Profesi Ners

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

“Studi Kasus Terapi Senam Ergonomis Dalam menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Medokan Ayu Surabaya”

Merupakan hasil karya sendiri dan bukan plagiat karya tulis ilmiah orang lain.

Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa tekanan dari pihak manapun

Surabaya, 18 Januari 2019

Yang Membuat Pernyataan,



Farah Yuniartie, S.Kep

NIM. 20174663035

PERSETUJUAN

KTI ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang KTI pada Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 18 Januari 2019

Menyetujui

Pembimbing I

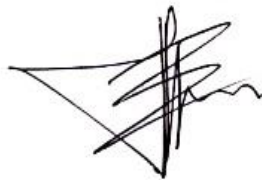
Pembimbing II



Dr. A A Alimul H. S.Kep.,Ns., M.Kes Aries Chandra A. S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.,An

Mengetahui

Ketua Program Studi



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

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah (KTI) pada tanggal Desember 2018 oleh mahasiswa atas nama Farah Yuniartie. NIM 20164663056 Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

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



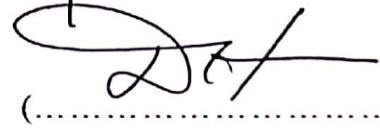
(.....)

Anggota 1 : Dr. A A Alimul H. S.Kep., Ns., M.Kes



(.....)

Anggota 2 : Aries C. A.S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.,An



(.....)

Mengesahkan,

Dekan FIK UMSurabaya



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

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat, nikmat, dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI dengan judul “*Studi kasus terapi senam ergonomis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi diwilayah medokan ayu rungkut Surabaya*”. Sebagai salah satu tugas akhir Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan terapi senam ergonomis dalam menurunkan tekanan darah. Dalam penyusunan KTI ini peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap KTI ini bisa bermanfaat bagi siapa saja khususnya mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 18 Januari 2019

Peneliti

UCAPAH TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan KTI ini dapat terselesaikan. KTI ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Profesi Ners Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, tahun 2019 dengan judul penelitian “STUDI KASUS TERAPI SENAM ERGONOMIS DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH MEDOKAN AYU RUNGKUT SURABAYA”. Dalam penyusunan KTI ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. dr. H. Sukadiono, M.M selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya
2. Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns.M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Reliani, S.Kep.,Ns.M.Kep Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Dr. A.Aziz A H., S.Kep.,Ns.,M.Kep Selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, semangat serta motivasi dalam menyelesaikan KTI ini.
5. Aries Chandra Ananditha S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.An Selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, semangat serta motivasi dalam menyelesaikan KTI ini.

6. Reliani, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku ketua tim penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk membangun dan memperbaiki KTI ini dengan penuh kesabaran.
7. Anis Rosyatul H S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyelesaian KTI ini.
8. Segenap dosen dan staf pengajar di Program Studi Profesi Ners yang telah berbagi ilmu, bimbingan nasehat selama menempuh pendidikan.
9. Kepada kedua orang tua tercinta (ABD. Wahid Sutikno dan Lilik Suryani) yang tiada henti mencurahkan do'a, dukungan motivasi dan kasih sayang yang begitu tulus. Keberhasilan KTI ini saya persembahkan teruntu Bapak dan mamak tersayang sebagai bentuk terima kasih telah memberikan pendidikan formal maupun non-formal yang terbaik sejak saya lahir sampai saat ini.
10. Saudara saya (Moh.Taufiq Hidayatullah, Afganistan, Fitria Yuliana dan Erny Verawatiningsih) yang menjadi penyemangat bagi saya selama menempuh pendidikan ini.
11. Sahabat (Mirfat, Fitri, Nuri, Wiwik, Bitu, Atuk, Alfia, Anggi) yang selalu memberikan semangat dan waktu.
12. Teman-temanku Profesi Ners Reguler A-9 Angkatan 2013, yang saling memberikan motivasi dan semangat dalam penyusunan skripsi ini, semoga kita semua menjadi orang sukses dan berguna untuk orang lain.

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------|------|
| Halaman Judul | i |
| Lembar Pernyataan | ii |
| Lembar Persetujuan | iii |
| Lembar Pengesahan | iv |
| Kata Pengantar | v |
| Ucapan Terima Kasih | vi |
| Abstrak | viii |
| Daftar Isi | x |
| Daftar Tabel | xii |
| Daftar Gambar | xiii |
| Daftar Lampiran | xiv |
| Daftar Singkatan | xv |

BAB 1 PENDAHULUAN

| | |
|------------------------------|---|
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 3 |
| 1.3 Tujuan | 3 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis | 4 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 4 |

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

| | |
|---|----|
| 2.1 Tinjauan Teori Hipertensi | 5 |
| 2.1.1 Definisi Hipertensi | 5 |
| 2.1.2 Etiologi Hipertensi | 5 |
| 2.1.3 Klasifikasi Hipertensi | 6 |
| 2.1.4 Patofisiologi Hipertensi | 7 |
| 2.1.5 Manifestasi | 8 |
| 2.1.6 Faktor Resiko Hipertensi | 9 |
| 2.1.7 Faktor Resiko yang dapat dimodifikasi | 10 |
| 2.1.8 Komplikasi pada Hipertensi | 12 |
| 2.1.9 Penatalaksanaan Hipertensi | 12 |

| | | |
|-----------------------------------|--|----|
| 2.2 | Tinjauan Teori Senam Ergonomis | 13 |
| 2.2.1 | Definisi | 13 |
| 2.2.2 | Gerakan dan manfaat senam ergonomis | 13 |
| 2.3 | Kerangka Berfikir | 18 |
| BAB 3 ANALISA KASUS | | |
| 3.1 | Deskripsi Kasus | 19 |
| 3.2 | Desain Penelitian | 20 |
| 3.3 | Unit Analisa dan Kriteria Interpretasi | 21 |
| 3.3.1 | Unit Analisis | 21 |
| 3.3.2 | Kriteria Intepretasi | 21 |
| 3.4 | Teknik Analisis Data | 22 |
| 3.5 | Etika Penelitian | 24 |
| 3.5.1 | <i>Informed Consent</i> | 24 |
| 3.5.2 | <i>Anonimity</i> | 24 |
| 3.5.3 | <i>Confidentialy</i> | 25 |
| 3.5.4 | <i>Beneficence dan maleficence</i> | 25 |
| 3.5.5 | <i>Justice</i> | 25 |
| BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN | | |
| 4.1 | Gambaran lokasi penelitian | 26 |
| 4.2 | Hasil Penelitian | 26 |
| 4.3 | Pembahasan | 30 |
| BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN | | |
| 5.1 | Kesimpulan | 36 |
| 5.2 | Saran | 37 |
| DAFTAR PUSTAKA | | |
| LAMPIRAN | | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 : Indikator TD menurut simbolon (2016) | 06 |
| Tabel 4.1 : TD pada responden sebelum dilakukan senam ergonomis | 31 |
| Tabel 4.2 : TD pada responden setelah dilakukan senam ergonomis | 32 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berfikir..... | 18 |
|-----------------------------------|----|

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Permohonan ijin penelitian

Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 : Lembar Observasi

Lampiran 4 : SOP

Lampiran 5 : Dokumentasi

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN dan ISTILAH

WHO : World Health Organization

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah. M (2012), *Medikal Bedah untuk Mahasiswa*, Jogjakarta, Diva Press.
- Beevers, (2008). *Tekanan Darah*. Jakarta : Dian Rakyat
- Brunner & Suddart.. (2010) . *Textbook of medical-surgical nursing 12th ed volume I*. Philadelphia. Copyright 2010 by wolters kluwer health/lippincott Williams & Wilkins
- Gayatri, SD & Setianingsih, TY 2012, '*Pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi di kelurahan bendan kota pekalongan*', Skripsi SKep, STIKES Muhammadiyah Pekajangan. Diakses pada 12 Desember 2018 di
- Hidayat. A.A.A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan; Paradigma Kuantitatif*. Surabaya. Health Books Publishing.
- JW Sear. (2008). Hypertenstion: pathophysiology and treatment. Diakses pada 29 September 2018 di <http://academic.oup.com/bjaed/article.php?article=403736>
- Muttaqin. Arif. (2009) . *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta. Salemba Medika. Hal 112
- Matthew R Alexander. MD, PhD. (2017). Drugs & Diseases, Cardiology Hypertension. Diakses pada 4 September 2018 di <http://emedicine.medscape.com/article/241381-overview>
- Moleong, L.J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nursalam. (2009). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan :Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika.

- Pusdatin Kemenkes RI. (2013) *InfoDATIN Hipertensi*. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI.
- Price. S. A. & Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi: Konsep klinis proses-proses penyakit*, edisi 6, volume 1. Jakarta : EGC.
- Profil Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2015) . Profil Kesehatan Tahun 2015. Surabaya. Dinkes Surabaya di akses pada 17 oktober 2018 di www.depkes.go.id/...profil/PROFIL KAB...2015/3578 Jatim Kota Surabaya 2015.pdf
- Sagiran. (2007). *Mukjizat Gerakan Shalat*, Jakarta, QultumMedia.
- Smeltzer and Bare. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 8, Volume 2, Jakarta: EGC
- Simbolon. Demsa. (2016). *Deteksi Dini Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular (PTM)* Ed.1 Yogyakarta : Deepublish
- Susilo. Yekti. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : Andi.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- World Health Organization, (2013). *A Global Brief on Hypertension* http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publication/global_brief_hypertension/en/. Dipetik Oktober 11, 2018
- Wratsongko. M & Budisulistyo. T (2005) , *Cara Cerdas untuk Sehat Senam Ergonomik & Pijat Getar Saraf*, Jakarta, PT. Kawan Pustaka
- Wratsongko. M. (2006). *Senam Ergonomik dan Pijat Getar*. Jakarta
- Wratsongko. Madyo. (2010). *Shalat Jadi Obat*. Jakarta: Elex Media Koputindo
- Wiersma. Wiliam. (2006). *Research Methods in education: an Introduction*. Massahusetts: Allyn and Bacon, Inc