

KARYA TULIS ILMIAH

STUDI KASUS

**PELAKSANAAN MANAJEMEN DIET DAN SENAM HIPERTENSI
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI
WILAYAH PUSKESMAS MEDOKAN AYU SURABAYA**



Oleh:

SEPTIA AYU DAMAYANTI, S.Kep

NIM : 20174663014

**PROGRAM STUDI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2018-2019**

KARYA TULIS ILMIAH
STUDI KASUS
PELAKSANAAN MANAJEMEN DIET DAN SENAM HIPERTENSI
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Untuk Memperoleh Gelar Ners

Pada Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya



Oleh :

SEPTIA AYU DAMAYANTI, S.Kep

NIM : 20174663014

PROGRAM STUDI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2018-2019

SURAT PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Septia Ayu Damayanti, S.Kep

NIM : 20174663014

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiat, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 7 Januari 2019

Yang Menyatakan,



Septia Ayu Damayanti, S.Kep

Nim. 20174663014

PERSETUJUAN

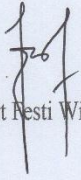
Studi kasus ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang Karya Tulis Ilmiah (KTI) pada Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

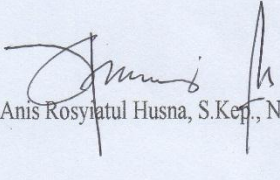
Surabaya, 7 Januari 2019

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Pipit Festi Wiliyanarti., S.KM., M.Kes


Anis Rosyiatul Husna, S.Kep., Ns., M.Kes

Mengetahui

Ketua Program Studi



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

PENGESAHAN

Karya tulis ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Karya Tulis pada tanggal 7 Januari 2019, oleh mahasiswa atas nama Septia Ayu Damayanti NIM 20174663014 Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua : Retno Sumara, S.Kep., Ns., M.Kep

(..........)

Anggota 1 : Dr. Pipit Festi W., S.KM., M.Kes

(..........)

Anggota 2 : Anis Rosyiatul Husna S.Kep., M.Kes

(..........)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan 

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Penerapan Pelaksanaan Manajemen Diet dan Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya**”. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat pada program Profesi Ners di Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, khususnya dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing kami.

Kami menyadari karya tulis ilmiah ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Surabaya, 7 Januari 2019

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 2018-2019 dengan judul penelitian "Pelaksanaan Manajemen Diet dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya"

Dalam penyusunan karya tulis ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr.H.Sukodiono.,MM 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.Kes selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
4. Retno Sumara, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Penguji dalam karya tulis ilmiah ini yang telah memberikan waktu dan pengetahuan untuk membimbing sehingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan.
5. Dr. Pipit Festi W., S.KM., M.Kes dan Anis Rosyiatul Husna S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dosen pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu

dan memberikan motivasi, saran serta kesabaran dalam membimbing saya, sehingga studi kasus ini dapat diselesaikan.

6. Terima kasih kepada Ibunda (Suprihatin) dan Ayahanda (Irianto) tercinta atas do'a semangat dan dukugannya kalian untukku, baik serta dukungan moril maupun materi.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan karya ilmiah ini.
8. Responden yang telah bersedia membantu dalam kegiatan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Semoga amal kebbaikannya diterima Allah SWT dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT.

Akhir kata semoga karya tulis yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

Surabaya, 7 Januari 2019

Penulis

Septia Ayu Damayanti S.Kep

Nim : 20174663014

ABSTRAK

STUDI KASUS PENERAPAN PELAKSANAAN MANAJEMEN DIET DAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS MEDOKAN AYU SURABAYA

Oleh : Septia Ayu Damayanti

Usia lansia cenderung mengalami masalah kesehatan dikarenakan adanya penurunan fungsi organ tubuh akibat proses penuaan, seperti hipertensi apabila tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan komplikasi organ tubuh lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi setelah pelaksanaan manajemen diet dan senam hipertensi.

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan populasi seluruh lansia dengan riwayat hipertensi di wilayah puskesmas Medokan Ayu dengan jumlah responden 5 lansia. Instrument yang digunakan adalah alat spigmomanometer dan lembar observasi. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dengan menerapkan manajemen diet hipertensi dan pelaksanaan senam 3 kali setiap minggunya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan pelaksanaan manajemen diet dan senam hipertensi dibandingkan tekanan darah sebelum pelaksanaan pada 5 responden lansia penelitian ini. Meskipun terdapat responden yang kurang patuh dengan diet hipertensi yang telah ditetapkan.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi setelah dilakukan manajemen diet dan senam hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya.

Kata Kunci : Diet, Senam Hipertensi, Tekanan Darah, Lansia

ABSTRACT

CASE STUDY ON THE APPLICATION OF DIET MANAGEMENT AND HYPERTENSION GYMNASTICS ON BLOOD PRESSURE CHANGE IN ELDERLY AT *MEDOKAN AYU* PUBLIC HEALTH CENTRE SURABAYA

By: Septia Ayu Damayanti

The elderly tends to experience health problems due to a decrease in the function of organs due to the aging process, such as hypertension, which is, if it is not handled properly, it will lead to complications in other organs. This research aims to determine the changes in blood pressure of elderly people with hypertension after implementing diet management and hypertension exercise.

The method used a case study with a population of all elderly people with a history of hypertension in the *Medokan Ayu* public health center area with 5 respondents. The instrument used was a sfigmomanometer and observation sheet. This research was conducted for 2 weeks by applying dietary hypertension management and exercise 3 times a week.

Based on the research results, there was a decrease in blood pressure after the implementation of diet management and hypertension gymnastics compared to blood pressure before implementation in 5 elderly respondents in this research. Although there are respondents who are less compliant with the predetermined hypertension diet.

It can be concluded that there is a change in blood pressure in the elderly with a history of hypertension after diet management and hypertension exercise at the *Medokan Ayu* Public Health Center Surabaya.

Keywords: Diet, Hypertension Gymnastics, Blood Pressure, Elderly

DAFTAR ISI

Halaman Judul	ii
Lembar Pernyataan	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan	v
Kata Pengantar	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Abstrak	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Singkatan	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Pertanyaan Penelitian.....	4
1.3 Objektif.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hipertensi.....	7
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	7
2.1.2 Etiologi Hipertensi	7
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....	10
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi	12
2.1.5 Manifestasi Klinis Hipertensi	14
2.1.6 Komplikasi Hipertensi	15
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi	16
2.2 Diet Hipertensi.....	19
2.2.1 Definisi Diet Hipertensi.....	19
2.2.2 Tujuan Diet Hipertensi.....	20
2.2.3 Prinsip Diet Hipertensi.....	20
2.2.4 Macam dan Indikasi Pemberian Makanan	23
2.3 Senam Hipertensi	24
2.3.1 Definisi Senam Hipertensi	24
2.3.2 Manfaat Senam Hipertensi.....	24
2.3.3 Cara Senam Hipertensi	25
2.4 Lansia.....	29
2.4.1 Definisi Lansia.....	29
2.4.2 Batasan Lansia	29
2.5 Kerangka Teori	31
BAB 3 ANALISIS KASUS	
3.1 Deskripsi Kasus.....	32
3.2 Desain Penelitian.....	32
3.2.1 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	33
3.2.2 Responden.....	33
3.2.3 Prosedur Pengambilan Data.....	33

3.3	Unit Analisis dan Kriteria Interpretasi.....	34
3.3.1	Unit Analisis.....	34
3.3.2	Kriteria Interpretasi.....	34
3.4	Etika Penelitian.....	35
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Data Umum.....	37
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	37
4.1.2	Data Demografi Responden.....	38
4.1.3	Karakteristik Responden.....	39
4.1.4	Mengkaji Tekanan Darah pada Pasien Sebelum Diberikan Manajemen Diet Hipertensi dan Senam Hipertensi.....	45
4.1.5	Mengidentifikasi Respon Pasien pada saat Pemberian Manajemen Diet Hipertensi dan Senam Hipertensi.....	47
4.1.6	Mengidentifikasi Perubahan Tekanan Darah Setelah Diberikan Manajemen Diet Hipertensi.....	49
4.2	Pembahasan.....	50
4.2.1	Tekanan Darah pada Pasien Sebelum Diberikan Manajemen Diet Hipertensi dan Senam Hipertensi.....	50
4.2.2	Respon Pasien Selama Proses Penelitian.....	51
4.2.3	Tekanan Darah pada Pasien Sesudah Diberikan Manajemen Diet Hipertensi dan Senam Hipertensi.....	52
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan.....	54
5.2	Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....		xvi
LAMPIRAN.....		56

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik	11
Tabel 2.2	Klasifikasi berdasarkan tekanan darah pada orang dewasa.....	11
Tabel 3.1	Kriteria Interpretasi Tekanan Darah	35
Tabel 3.2	Kriteria Interpretasi Manajemen Diet Hipertensi	35
Tabel 4.1	Data Demografi Responden	38
Tabel 4.2	Tekanan darah dan jumlah garam yang dikonsumsi per hari responden sebelum diberikan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi pada tanggal 5 Desember 2018	46
Tabel 4.3	Tekanan darah dan jumlah garam yang dikonsumsi per hari responden sesudahdiberikan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi pada tanggal 19 Desember 2018	49

DAFTAR GAMBAR

No.	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	31
Gambar 4.1	Grafik Tekanan Darah Responden Pertama.....	39
Gambar 4.2	Grafik Tekanan Darah Responden Kedua.....	41
Gambar 4.3	Grafik Tekanan Darah Responden Ketiga	42
Gambar 4.4	Grafik Tekanan Darah Responden Keempat.....	43
Gambar 4.5	Grafik Tekanan Darah Responden Kelima	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Ijin Data Awal.....	56
Lampiran 2 Lembar Permohonan Ijin Penelitian.....	57
Lampiran 3 Surat Ijin Permohonan Ijin Data Awal Bankes banpol.....	58
Lampiran 4 Surat Ijin Permohonan Ijin Penelitian Bankes banpol.....	59
Lampiran 5 Surat Ijin Permohonan Ijin Data Awal Dinkes.....	60
Lampiran 6 Surat ijin Permohonan Ijin Penelitian Dinkes.....	61
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	62
Lampiran 8 Lembar Kuesioner Data Demografi.....	63
Lampiran 9 Lembar Observasi Tekanan Darah.....	65
Lampiran 10 Lembar Observasi Manajemen Diet.....	66
Lampiran 11 Satuan Acara Kegiatan (SAK).....	67
Lampiran 12 Leaflet.....	76
Lampiran 13 Menu Makanan Responden Selama Penelitian.....	80
Lampiran 14 Foto dokumentasi.....	92

DAFTAR PUSTAKA

- A. Aziz Alimul, Hidayat. 2010, *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta : Health Books.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia : jakarta
- Apriadi, W. H. (2007). *Good Mood Food*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
- Ariani Putri Ayu.2014. *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Astari, Putu Dyah 2013. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan*.
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Corwin, Elisabeth J. 2009. *Buku Saku Patofisiology*. Jakarta : EGC
- Dalimartha, S. 2008. *Care Your Self Hipertension*. Jakarta: Penebar Plus.
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. 2016. *Profil Kesehatan Kota Surabaya Tahun 2016*. Surabaya. Dinkes Surabaya.
- Hartono, L.A. (2007). *Stres dan stroke*. Yogyakarta: Kanisius
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013, *Pedoman Pelayanan Hipertensi*
- Koes Irianto. 2014, *Anatomi dan Fisiologi*, Bandung : Alfa Beta.
- Nursalam. 2013, *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika.
- Padila. 2013. *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ramayulis. (2008). *Menu dan Resep Untuk Penderita Hipertensi*, Penebar Plus. Jakarta.
- Saryono, 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press.
- Sharma, S. 2009. *Aroma Therapy Terjemahan Alexander Sindoro*. Jakarta : Kharisma Publishing Group.
- Sinaga, D. C. (2012). *Gambaran tingkat pengetahuan tentang hipertensi pada masyarakat yang merokok di RW 01 Kelurahan Pondok Cina, Beji, Depok*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. 2011. *Buku Ajar Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2, Alih Bahasa Kuncara, H. Y, dkk*. Jakarta: EGC

- Soenardi, 2005. *Hidangan Sehat untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Suardiman, S. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Syamsudin. (2011). *Buku Ajar Farmakoterapi Kardiovaskular Dan Renal*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Triyanto E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Udjianti, Wajan. 2011, *Keperawatan Kardiovaskular*, Jakarta : Salemba Medika.
- Utami, Prapti. (2009). *Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi*, Agromedia Pustaka. Jakarta