



**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI
DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04
KECAMATAN GOMBONG**

VICKY ALAM AKBAR

NIM A01702387

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN AKADEMIK
2020/2021**



**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI
DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04
KECAMATAN GOMBONG**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan Keperawatan Program Diploma Tiga

**VICKY ALAM AKBAR
NIM A01702387**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN AKADEMIK
2020/2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vicky Alam Akbar

NIM : A01702387

Program Studi : Keperawatan Program Diploma III

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 23 Agustus 2021

Pembuat Pernyataan



Vicky Alam Akbar

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademis UNIVERSITAS Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vicky Alam Akbar

NIM : A01702387

Program Studi : Keperawatan Program Diploma III

Jenis Karya KTI (Karya Ilmiah Akhir)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul **"PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04 KECAMATAN GOMBONG"**.

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, UNIVERSITAS Muhammadiyah Gombong 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 sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Gombong:

Pada tanggal 23 Agustus 2021

Yang Menyatakan



(Vicky Alam Akbar)

LEMBAR PERSETUJUAN

)

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Vicky Alam Akbar NIM A01702387 dengan judul "PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04 KECAMATAN GOMBONG" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 23 Agustus 2021

Pembimbing



(Hendri Tamara Yuda, S.Kep.,Ns, M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Diploma Tiga



(Bambang Utoyo, S. Kep., M. Kep)

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Vicky Alam Akbar NIM A01702387
dengan judul "PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA
HIPERTENSI DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04 KECAMATAN
GOMBONG". Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal
23 Agustus 2021

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Fajar Agung Nugroho .M.N.S

(.....)

Penguji Anggota

Hendri Tamara Yuda,S.Kep.,Ns.,M.Kep

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Diploma Tiga



(Bambang Utoyo, S. Kep., M. Kep)

Diploma Three Program of Nursing Department

Muhammadiyah Health Science Institute of Gombong

Scientific Paper, Agustus 2021

Vicky Alam Akbar, Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns, M.Kep

ABSTRACT

THE APPLICATION OF GYMNASIAC HYPERTENSION TO LOWERING BLOOD PRESSURE IN PATIENTS ELDERLY HYPERTENSION IN THE VILLAGE KLOPOGODO RT 01 RW 04 KECATAMAN GOMBONG

Background : Phenomena of lifestyle changes in society globally, such as the easier it is to get ready meals to make consumption salt, fat, sugar and calories, which continue to increase so that it plays a big role in increasing the incidence of hypertension. Hypertension sufferers need gymnastics hypertension because it increases the knowledge so that patients can apply hypertensive gymnastics to stabilize the blood pressure. Hypertensive gymnastics is also a pharmacological therapy that is by doing movements gymnastics regularly.

Objective : To apply hypertensive gymnastics in elderly patients with hypertension to stabilize blood pressure in Klopogodo Village.

Method : Case study conducted by the author on August 23, 2021 to August 31, 2021 in klopogodo village. Method the writing of this scientific paper use descriptive methods of application of cases with the approach of the elderly nursing process. Participation of 2 elderly people who suffered hypertension. The instrument used is a blood pressure pressure meter (sphygmomanometer).

Result : Evaluation after being is a decrease in blood pressure and increased knowledge of blood pressure 160/90 mmHg to 140/90 mmHg there was a 23% increase in knowledge 76% (participant 1) and 170/100 mmHg to 150/90 mmHg there was an increase in knowledge from 40% to 76% (participant 2).

Conclusion : The application of gymnastic hypertension effective for maintain blood pressure and also improve knowledge of hypertension.

Recommendations : The application of gymnastic hypertension can be done for the treatment of pharmacology elderly that experienced hypertension.

Keywords : Hypertension, Gymnastics, Lansia.

-
1. Student of Muhammadiyah Health Sciences Collage of Gombong
 2. Lecturer of the Muhammadiyah Health Sciences Collage of Gombong

Program Keperawatan Program Diploma Tiga

Universitas Muhammadiyah Gombong

Program Studi Keperawatan Diploma Tiga

Universitas Muhammadiyah Gombong

KTI. Agustus 2021

Vicky Alam Akbar. “Hendri Tamara Yuda,S Kep,Ns,M.Kep

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPETENSI DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04 KEC.GOMBONG

Latar Belakang : Fenomena dari perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi segar dan serat berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula dan kalori, yang terus meningkat sehingga berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi, penderita hipertensi membutuhkan senam hipertensi karena meningkatkan pengetahuan agar pasien dapat menerapkan senam hipertensi untuk menstabilkan tekanan darah. Senam hipertensi juga sebagai terapi farmakologis yaitu dengan melakukan gerakan senam secara teratur.

Tujuan : Melakukan penerapan Senam hipertensi pada pasien lansia penderita hipertensi untuk menstabilkan tekanan darah di Desa Klopogodo.

Metode : Studi kasus dilaksanakan oleh penulis pada tanggal 23 Agustus 2021 sampai 31 Agustus 2021 di Desa Klopogodo. Metode penulisan karya tulis ilmiah ini menggunakan metode deskriptif penerapan kasus dengan pendekatan proses keperawatan lansia. Partisipasinya 2 lansia yang menderita hipertensi. Instrumen yang digunakan adalah pengukur tekanan darah (*sphygmanometer*).

Hasil : Evaluasi setelah diberikan Senam hipertensi selama 4x pertemuan terjadi penurunan tekanan darah dan peningkatan pengetahuan dari tekanan darah 160/90mmHg menjadi 140/90mmHg ada peningkatan pengetahuan 23% menjadi 76% (partisipasi 1) dan 170/100 mmHg menjadi 150/90mmHg ada peningkatan pengetahuan dari 40% menjadi 76% (partisipasi 2).

Kesimpulan : Penerapan senam hipertensi efektif untuk menstabilkan tekanan darah dan juga meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi.

Rekomendasi : penerapan senam hipertensi dapat dilakukan untuk pengobatan farmakologi lansia yang mengalami hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam, Lansian.

-
1. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong
 2. Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarakatuh

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah segala puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta nikmat iman dan sehat kepada kita semua. Sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Hipertensi Di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec.Gombong”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan jenjang Pendidikan Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong Tahun Ajaran 2020/2021.

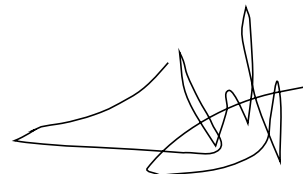
Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan baik ini penulis akan menyampaikan banyak terima kasih atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam keempat ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Hj. Herniatun, M.Kep.Sp.Mat selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Bapak Bambang Utoyo, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Ibu Diah Astutiningrum, M.Kep selaku pembimbing akademik.
4. Bapak Hendri Tamara Yuda, S.Kep.,Ns, M.Kep selaku pembimbing karya tulis ilmiah.
5. Segenap dosen dan staff Sekolah Universitas Muhammadiyah Gombong.
6. Teman, rekan-rekan seperjuangan Prodi DIII keperawatan yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan baik isi ataupun dalam penyusunannya. Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini bisa bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembacanya.

Gombong, 23 Agustus 2021

Penulis



Vicky Alam Akbar

DAFTAR ISI

LEMBAR COVER.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Studi Kasus.....	2
1.4 Manfaat Studi Kasus.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah	
2.1.1 Pengertian.....	4
2.1.2 Penyebab.....	4
2.1.3 Hipertensi Sekunder.....	4
2.1.4 Diagnosa.....	4
2.1.5 Perencanaan.....	4
2.1.6 Pelaksanaan.....	4
2.1.7 Evaluasi.....	4
2.2 Konsep Tekanan Darah.....	5
2.2.1 Pengertian.....	5
2.2.2 Mekanisme.....	5
2.2.3 Tekanan Darah.....	5
2.2.4 Faktor-Faktor.....	5
2.2.5 Alat Pengukur.....	5

2.3 Konsep Lansia Pada Pasien Hipertensi.....	10
2.3.1 Pengertian.....	10
2.3.2 Manifestasi Klinis.....	10
2.3.3 Manajemen	10
2.4 Konsep Terapi Murotal.....	11
2.4.1 Pengertian.....	11
2.4.2 Instrumen Pengukuran Tindakan.....	11
BAB III METODE STUDI KASUS	
3.1 METODE STUDI KASUS	
3.1.1 Jenis Desain.....	12
3.1.2 Subjek Studi Kasus.....	12
3.1.3 Fokus Studi Kasus.....	13
3.1.4 Definisi Operasional.....	13
3.1.5 Instrumen Studi Kasus.....	13
3.1.6 Metode Pengumpulan Data.....	13
3.1.7 Tempat Dan Waktu.....	14
3.1.8 Analisa Data Dan Penyajian.....	14
3.1.9 Etika Studi Kasus.....	14
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 HASIL STUDI KASUS	
4.2 PENGKAJIAN POLA VIRGINA HENDERSON	
4.2.1 Kebutuhan Nutrisi.....	16
4.2.2 Kebutuhan Gerak dan Keseimbangan Tubuh.....	16
4.2.3 Kebutuhan Istirahat dan Tidur.....	16
4.2.4 Kebutuhan Personal Hygine.....	16
4.3 KEBUTUHAN KOMUNIKASI DENGAN ORANG LAIN	
4.3.1 Pengertian.....	17
4.3.2 Kebutuhan Spiritual.....	17
4.3.3 Kebutuhan Rekreasi.....	22
4.3.4 Pemeriksaan Fisik.....	22

4.3.5 Diagnosa Keperawatan.....	24
4.3.6 Intervensi Keperawatan.....	25
4.3.7 Implementasi Keperawatan.....	25
4.4 EVALUASI KEPERAWATAN	
4.4.1 Penerapan Studi Kasus.....	29
4.4.2 Tabel Penerapan Tekanan Darah.....	29
4.4.3 Pembahasan.....	30
4.4.4 Tekanan Darah Sesudah Diberikan Terapi Senam Hipertensi.....	35
4.4.5 Sumber.....	36
4.4.6 Keterbatasan Studi Kasus.....	37
BAB V PENUTUP	
5.1 KESIMPULAN	
5.1.1 Pengertian.....	38
5.1.2 Diagnosa.....	38
5.1.3 Tanda Dan Gejala.....	38
5.1.4 Kemampuan Dalam Melakukan Senam Hipertensi.....	39
5.1.5 Saran.....	39
5.1.6 Bagi Masyarakat.....	39
5.1.7 Keilmuan.....	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gejala tekanan darah tinggi (hipertensi) telah membunuh 9,4 juta masyarakat dunia setiap tahunnya. *World Health Organization (2011)* mencatat ada satu miliar orang yang terpapar penyakit hipertensi, dan selalu terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Penderita penyakit hipertensi saat ini paling banyak terdapat di suatu negara berkembang (Kompas 2013).

Hipertensi di negara Indonesia berdasarkan pengukuran menurut usia >18 tahun sebesar 25,8%. Hipertensi di negara Indonesia yang di peroleh melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan adalah 9,4% yang di diagnosis tenaga kesehatan sebesar atau sedang minum obat sebesar 9,5%. Jadi terdapat 0,1% yang minum obat sendiri. Pasien yang tergolong dalam riwayat tekanan darah normal tapi sedang minum obat hipertensi sebanyak 0,7%. Jadi hipertensi di negara Indonesia sebesar 26,5%.

Jumlah kasus penderita hipertensi selama 1 tahun terakhir wilayah Kecamatan Gombang adalah 667 (Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen 2015). Pada tahun 2014 tahun ke tahun mengalami peningkatan baik di hipertensi dalam kehamilan maupun hipertensi pada lansia dengan presentase 33,33% sedangkan pada tahun 2015 dengan presentase 39,55%.

Keadaan hipertensi atau peristiwa resiko yang tidak dapat diubah dan peristiwa resiko yang dapat dirubah. Peristiwa resiko yang tidak dapat dirubah terdiri dari genetika, umur, jenis kelamin. Keadaan yang dapat diubah adalah obesitas, kurang dalam berolahraga, mengkonsumsi garam berlebihan, merokok dan mengkonsumsi alkohol dan gangguan stres (Kemenkes RI, 2013). Asupan garam yang terus meningkat, maka volume tekanan darah akan meningkat dan dapat selalu bertambah beban kerja pada gejala jantung. Arteriosclerosis, kerusakan pada penyakit ginjal, masalah pembuluh darahnya, serangan gejala jantung dan stroke iyalah beberapa kondisi dari resiko hipertensi (Yuli, 2014).

Pemeriksaan Rahajeng dan Tuminah (2009) bahwa pada pasien lansia dibanding pada usia 55-59 tahun dengan usia 60-64 tahun terjadi peningkatan gejala hipertensi sebesar 2,18 kali, usia 65-59 tahun 2,45 kali dan usia >70 tahun 2,97. Hal ini terjadi pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan akan menjadi kaku dikarenakan itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa dalam melalui pembuluh darah yang begitu sempit dari pada biasanya dan menyebabkan kenaikan tekanan darah (Sigarlaki, 2012).

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi diantaranya adalah kebiasaan merokok, kurang olahraga, mengkonsumsi garam lebih, lemak jenuh, minuman beralkohol, dan obesitas. Menurut Kementria Kesehatan Republik Indonesia (2014) salah satu cara untuk mengontrol penyakit hipertensi yaitu dengan manajemen hipertensi farmakologi yaitu dengan senam lansia hipertensi, cara mengurangi atau mengontrol tekanan darah pada hipertensi.

Penyakit tekanan darah pada umur lansia akan mengarah tinggi sehingga pada lansia lebih banyak beresiko terkena penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Bertambahnya umur juga mengakibatkan tekanan darah terus meningkat, dikarenakan dinding arteri pada usia berumur lansia akan mengalami penebalan yang mengakibatkan bisa menumpuk zat kalogen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah menjadi lama-lama penyempit dan akan menjadi kaku (Anggraini dkk 2009).

Gejala penyakit hipertensi yang tidak akan dapat terobati adalah terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan pada komplikasi anatara lain gejala stroke, serangan pada jantung, gagal ginjal dan merupakan penyebab bagi gagal ginjal kronik (Novian, 2013). Kondisi ini akhirnya akan menyebabkan ketidak nyamanan dan akan mempengaruhi kualitas hidup pada penderita gejala penyakit hipertensi mengakibatkan adanya ganjalan terhadap fungsi kesehatan pada anggota badan seperti gangguan sakit kepala, dan gejala mual-mual, dan gejala psikologis seperti gejala mudah marah. Dan hubungan seperti sosial seperti tidak dapat melakukan beraktivitas.

Pengaruh tindakan senam dalam menurunkan tingkat hipertensi sejalan dengan penelitian Margiyati (2010) terdapat pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, 91,67% responden mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 10,69 mmHg dan diastolik 6,11 mmHg. Sama halnya dengan penelitian Moniaga (2013) tentang tindakan senam bugar pada pasien lansia yang mengalami tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa dari pertama sebelum melakukan kegiatan pada senam bugar usia lansia sampai minggu ke tiga. Didapatkan tekanan darah sistolik terhadap pasien yang mengalami penurunan menunjukan dalam perbedaan, sebaliknya pada tekanan darah diastolik yang mengalami kenaikan dan tidak akan menunjukan ketidak samaan tapi masih dalam batas-batas normal.

Dari latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengangkat masalah “Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga Di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kecamatan Gombong.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah asuhan keperawatan dengan pemberian senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kecamatan Gombong.
2. Bagaimana gambaran asuhan keperawatan pasien hipertensi.

1.3 Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum
Tujuan khusus dari penulisan ini adalah sebagai berikut:
 - a. Mengetahui hasil pengkajian pada keluarga di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
 - b. Mengetahui hasil analisa data keperawatan pada keluarga di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.

- c. Mengetahui hasil diagnosa keperawatan yang dilakukan pada keluarga di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- d. Mengetahui perencanaan keperawatan yang dilakukan pada keluarga di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- e. Mengetahui implementasi keperawatan yang dilakukan pada keluarga di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- f. Mengetahui evaluasi keperawatan yang dilakukan pada keluarga di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- g. Mengetahui kemampuan pasien hipertensi dalam senam hipertensi pada keluarga di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- h. Melihat tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan senam hipertensi pada keluarga di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- i. Melihat tekanan darah pasien hipertensi sesudah dilakukan senam hipertensi pada keluarga di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.

1.4 Manfaat Studi Kasus

- a. Bagi Masyarakat
Dapat menambah dan mengembangkan pengetahuan serta wawasan pasien khususnya keluarga tentang cara perawatan pasien melalui senam hipertensi
- b. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan
Hasil penulisan ini dapat menambah wawasan ilmu dan teknologi terapan keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggunakan senam hipertensi pada keluarga yang penderita hipertensi pada lansia.
- c. Penulis
Bertambahnya wawasan dan menjadi referensi tambahan untuk penulis dengan melakukan asuhan keperawatan pada keluarga dengan masalah hipertensi serta mengimplementasikan prosedur senam hipertensi pada asuhan keperawatan pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, M. (2012). *Hidup Bersama Penyakit Hipertensi Asam Urat, Jantung Koroner*, Jakarta : PT. Intisari Media Utama.
- Astawan, (2012). *Cegah Hipertensi dengan pola makan*. Jakarta : Ghalia.
- Arikunto, S (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahaan, SS. (2009). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. Fakultas Kesehatan. Universitas Riau.
- Anggraini, D.A, dkk. (2009). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008*
- Ayu. E. S.(2008). *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Armilawati, Amalia H. Amiruddin. (2007). *Hipertensi dan Faktor Resikonya Dalam Kejadian Epidemiologi*. Ujung Pandang : **FKM UNHAS**
- Armilawati. (2007). *Hipertensi dan Faktor Resikonya dalam Kajian epidemiologi FKM UNHAS*
- Chobanian, et al, (2013). *The seventh report of the joint national committee (JNC)*. Vol 289. No. 19 .P 2560-70.
- Corwin, E,J. (2011). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Dinkes Jateng. (2015). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2015*. Semarang: Dinas
- Hayens,B,dkk. (2013). *Buku pintar menaklukan Hipertensi*. Jakarta : Ladang Pustaka.
- Hakim (2008). *Hidup dengan Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: PT. Grasindo
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing House
- Lenny dan Danang (2008). *Hipertensi*, Jakarta: PT. Grasindo
- Maryam, R. Siti, K. (2008). *Mengenai Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta :

Selemba Medika.

Moniaga (2013), Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

Margiyati (2010) *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia*

Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Warus. Dusun Kemloko, Desa Bergas Kidul. Undergraduate thesis, Diponegoro University.

Muhammad. (2010). Olahraga Renang sebagai Terapi Penyakit Dalam,
<http://www.blog.muchammadtamyi2.com>

Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan. Edisi 2.* Jakarta : Salemba Medik

Nafrialdi, (2007), *Antihipertensi. In: Gunawan SG, Setiabudy R, Nafrialdi, Elysabeth, editor. Farmakologi dan terapi (Edisi Kelima).* Jakarta: Gaya baru

Notoatmodjo, S. (2007) *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* Jakarta : Rineka Cipta
Perhimpunan Penyakit dalam Indonesia. (2010). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, Jilid 1 Edisi Ketiga, Jakarta: FKUI

Rahajeng, E., Tuminah, S.(2009). *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia* Majalah Kedokteran Indonesia. 59(12):580-587

Rusdi & Nurlaela Isnawati. (2009) *Awas Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi & Diabetes*

Yogyakarta: Power Books (IHDINA)

Sigarlaki, H. J. O. (2012). *Faktor-faktor Resiko Penderita Hipertensi Di RSUD FK-UKI.*

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang dilakukan oleh VICKY ALAM AKBAR dengan judul PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04 KECAMATAN GOMBONG.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini dengan sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Gombong, 23 Agustus 2021

Yang memberikan persetujuan

Saksi

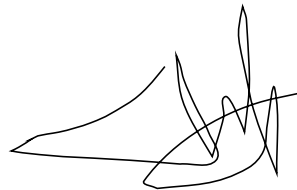


Vanni Anjelin

Vicky Alam Akbar

Gombong, 23 Agustus 2021

Peneliti

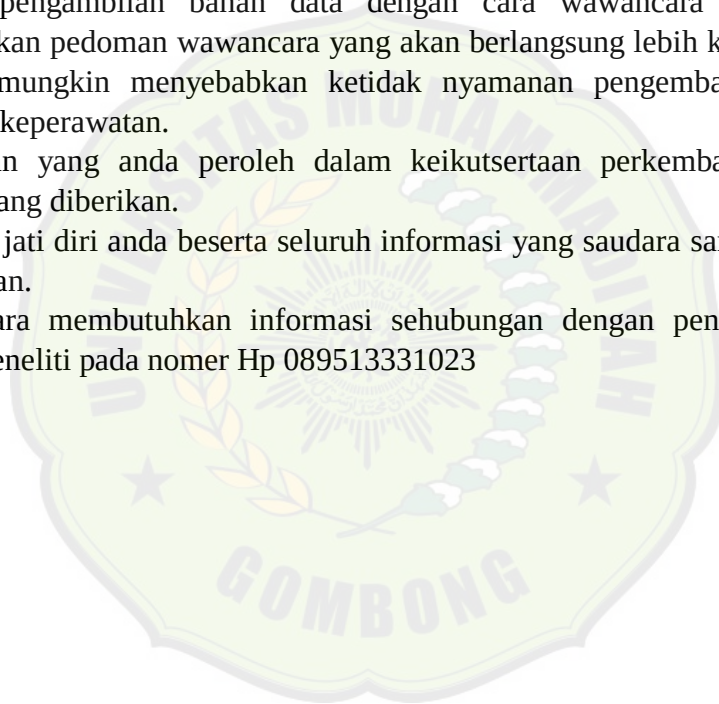


(Vicky Alam Akbar)

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

PSP

1. Kami adalah peneliti berasal dari Universitas Muhammadiyah Gombong Program Studi Keperawatan Diploma Tiga dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian berjudul Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Hipertensi Di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Ke.Gombong.
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk membantu anda dalam menurunkan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi sesuai aturan. Penelitian ini akan berlangsung selama 3-7 hari.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung lebih kurang 15-20 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidak nyamanan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan perkembangan asuhan atau tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silakan hubungi peneliti pada nomer Hp 089513331023



INFORMED CONSENT
(Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh VICKY ALAM AKBAR dengan judul PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04 KECAMATAN GOMBONG.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Gombong, 23 Agustus 2021

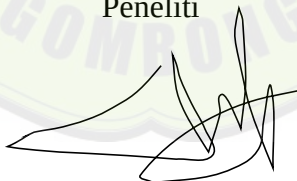
Saksi  (Vanni Anjelin)	Yang Memberikan Persetujuan  ()
Gombong, 23 Agustus 2021 Peneliti  Vicky Alam Akbar	

INFOERMED CONSENT
(Persetujuan Menjadi Partisipasi)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh VICKY ALAM AKBAR dengan judul PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04 KECAMATAN GOMBONG.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Gombong, 23 Agustus 2021

Saksi	Yang Memberikan Persetujuan
 (Vanni Anjelin)	 ()
Gombong, 23 Agustus 2021 Peneliti  Vicky Alam Akbar	



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.645.6/IL.3.AU/F/KEPK/VII/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama
Principal Investigator

Vicky Alam Akbar

Nama Institusi
Name of the Institution

STIKES Muhammadiyah Gombong

" PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI
DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04
KECAMATAN GOMBONG "

"APPLICATION OF HYPERTENSION EXERCISE TO REDUCE
BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION
PATIENTS IN KLOPOGODO VILLAGE RT 01 RW 04
GOMBONG DISTRICT"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Juli 2021 sampai dengan tanggal 13 Oktober 2021.

This declaration of ethics applies during the period July 13, 2021 until October 13, 2021.

July 13, 2021
Professor and Chairperson,



DYAH PUJI ASTUTI, S.SiT.M.P.H



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong Kebumen Telp. (0287)472433
Website: www.stikesmuhgombong.ac.id *email : lp3stikesmigo@gmail.com

No : 383.1/IV.3.LPPM/A/VII/2021
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 16 Juli 2021

Kepada Yth.
Kepala Desa Klopogodo
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat
lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan
Program Diploma III STIKES Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon
kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Vicky Alam Akbar
NIM : A01702387
Judul Penelitian : Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan
Darah pada Pasien Lansia Hipertensi di Desa Klopogodo RT
01 RW 04 Kecamatan Gombong
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An Ketua LPPM
Muhammadiyah Gombong
Sekretaris



Amika Dwi Asti, M.Kep

Menjadi lembaga pendidikan kesehatan yang Unggul, Modern dan Islami



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG

PERPUSTAKAAN

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412
Website : <http://library.stikesmuhgombong.ac.id/>
E-mail : lib.stimugov@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J
NIK : 06039
Jabatan : Kepala UPT STIKES Muhammadiyah Gombong

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien
Lansia Hipertensi Di Desa Klopogondo Rt.01 Rw.04 Kecamatan Gombong.
Nama : Vicky Alam Akbar
NIM : A01702387
Program Studi : D3 Keperawatan
Hasil Cek : 15%

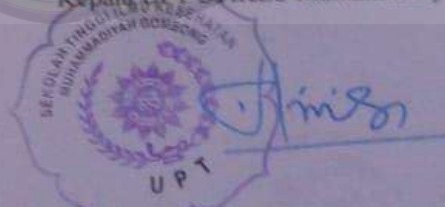
Gombong, 23 Agustus 2021

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT STIKES Muhammadiyah Gombong

(Uti Hanifah, S.P., M.A.)



(Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J)



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA

: Vicky Alam Akbar

NIM/NPM

: A01702387

NAMA PEMBIMBING

: Hendri Tamara Yuda

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	16 Januari 2021	Topik Studi Kasus	
2.	18 Januari 2021	Konsultasi BAB I	
3.	19 Januari 2021	Revisi BAB I	
4.	22 Januari 2021	Revisi BAB I	
5.	23 Januari 2021	Revisi BAB I (ACC)	
6.	24 Januari 2021	Konsultasi BAB II	
7.	25 Januari 2021	Revisi BAB II (ACC)	
8.	29 Januari 2021	Konsultasi BAB III	
9.	30 Januari 2021	Revisi BAB III	
10.	1 Februari 2021	Revisi BAB III (ACC) LANJUT SIDANG PROPOSAL	

11.	16 Agustus 2021	Konsultasi BAB 4	
12.	17 Agustus 2021	Revisi BAB 4 (ACC)	
13.	18 Agustus 2021	Konsultasi BAB 5-Daftar Pustaka	
14.	19 Agustus 2021	ACC BAB 5-Daftar Pustaka	
15.	20 Agustus 2021	Lanjut Uji Turnitin	
16.	20 Agustus 2021	Lolos Uji Turnitin	
17.	23 Agustus 2021	ACC (LANJUT SIDANG HASIL)	

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Diploma Tiga



(Bambang Utoyo. S. Kep., M. Kep)

