



**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN
SENAM PADA LANSIA DI WILAYAH
PUSKESMAS SEMPOR 1**

DITA ARNEZ ANNASTASYA

202201022

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III

TAHUN AKADEMIK

2024/2025



**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN
SENAM PADA LANSIA DI WILAYAH
PUSKESMAS SEMPOR 1**

Karya Tulis Ilmiah Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Menyelesaikan
Program Studi Keperawatan Program Diploma III

DITA ARNEZ ANNASTASYA

202201022

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III

TAHUN AKADEMIK

2024/2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dita Arnez Annastasya

NIM : 202201022

Program Studi : D III Keperawatan

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 akui 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, 12 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Dita Arnez Annastasya

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

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dita Arnez Annastasya

NIM : 202201022

Program Studi : D III Keperawatan

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: "Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Keperawatan Hipertensi Dengan Penerapan Senam Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sempor I"

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 penuli/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, 12 Juni 2025

Yang Menyatakan



Dita Arnez Annastasya

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Dita Arnez Annastasya NIM 202201022 dengan judul "Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Keperawatan Hipertensi Dengan Penerapan Senam Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sempor 1" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Gombong, 17 April 2025

Pembimbing



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

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III




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

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Dita Arnez Annastasya dengan judul "Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Keperawatan Hipertensi Dengan Penerapan Senam Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sempor 1" telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 16 Mei 2025

Dewan Penguji

Penguji Ketua :

Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS

(.....)

Penguji Anggota :

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

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Diploma III



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

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Keperawatan Hipertensi Dengan Penerapan Senam Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sempor 1”.

Adapun maksud penulis membuat laporan ini adalah sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Keperawatan Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong.

Kelancaran penulisan karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan penulis kemudahan dan petunjuk dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Pintu surgaku, Ibu Sri Asih, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis dan tidak berhenti memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta do'a hingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Cinta pertamaku, Bapak Istianto terimakasih atas segala yang diberikan kepada penulis, dan tidak berhenti memberikan kasih sayang dan selalu memberikan motivasi dan doa hingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Keluarga besar saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terkhusus adik kandung saya tercinta Ayra Faleydia Kirani terimakasih atas segala doa dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis, hingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Ibu Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep., Sp. Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.

6. Bapak Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong dan selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, ilmu, dan juga telah membimbing dengan sabar, memberikan masukan-masukan juga arahan, inspirasi, dan juga semangat dalam menjalani bimbingan sehingga terselesaikannya karya tulis ilmiah ini.
7. Bapak Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk kebaikan hasil laporan studi kasus ini.
8. Bapak Bambang Utoyo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing akademik yang telah memberikan nasihat dan motivasinya.
9. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Tri Aji Prasetyo. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
10. Sahabat seperjuanganku semasa sekolah, Galuh Aprillia, Adelia Cahyaningtyas, Arlita Febriyanti, terimakasih telah menjadi sahabat sekaligus keluarga bagi penulis yang selalu menemani serta menyaksikan segala perjuangan penulis dalam hal apapun. Terimakasih untuk segala semangat, doa dan dukungan yang selalu kalian berikan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Sahabat terbaik saya semasa kuliah, Galuh, Willi, Vatma, Vitria, Nafisa, Zhafira terimakasih sudah menjadi sahabat seperjuangan penulis selama masa perkuliahan ini, terimakasih telah menjadi pendengar yang baik untuk penulis dan terimakasih untuk dukungan serta segala bantuan selama penulis menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
12. Teman-teman kelas D III Keperawatan A, terkhusus sahabat saya Dila, Iis, Elnita, Devi terimakasih telah menjadi teman seperjuangan penulis selama ini, terimakasih telah menjadi pendengar yang baik dan selalu

memberikan semangat serta dukungan penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

13. Guyon Waton, NDX A.K.A, Denny Caknan, Aftershone, Masdddho, dan Lavora yang selalu menemani penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini dengan karya musiknya.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan saran dan bantuan sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan dengan baik.
15. Terakhir, untuk diri penulis Dita Arnez Annastasya yang mampu bertanggung jawab dalam menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena tidak pernah menyerah dan tetap bertahan atas keraguan orang lain terhadap diri penulis.

Semoga atas kebaikan yang telah kalian berikan mendapatkan balasan yang setimpa dari Allah SWT. Kritik dan saran yang membangun untuk penulis sangat diharapkan. Semoga laporan ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin.

Gombong, 21 November 2024

Dita Arnez Annastasya

DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
Scientific Paper, April 2025
Dita Arnez Annastasya. “ Hendri Tama Yuda, S. Kep, Ns, M.Kep

ABSTRACT

GERONTIC NURSING CARE WITH HYPERTENSION NURSING PROBLEMS WITH EXERCISE IN THE ELDERLY SEMPOR 1 COMMUNITY HEALTH CENTER

Background: The phenomenon of changes in people's lifestyles globally, such as the increasing ease of getting fast food has reduced fresh and fiber consumption, then the consumption of salt, fat, sugar and calories, which continue to increase the incidence of hypertension, hypertension sufferers need exercise because it increases knowledge so that patients can apply exercise to stabilize blood pressure. Hypertension exercise is also a non-pharmacological therapy, namely by doing regular movements.

Objective: Implementing hypertension exercise in elderly people with hypertension to stabilize and lower blood pressure in *Sempor 1* community health center area.

Method: A case study was conducted by the author on January 12th, 2025 to January 14th, 2025 in *Sempor 1* Community Health Center area. The method of writing this scientific paper uses a descriptive method of applying cases with an elderly nursing process approach. The participants were 3 elderly people with hypertension. The instrument used was a blood pressure meter (*sphygmomanometer*).

Results: Evaluation after being given hypertension gymnastics for 3 meetings showed a decrease in blood pressure from 148/97 mmHg to 130/80 mmHg, 140/90 mmHg to 125/70 mmHg, and 150/90 mmHg to 135/70 mmHg.

Conclusion: The application of hypertension gymnastics is effective in stabilizing blood pressure and also increasing knowledge about hypertension.

Recommendation: The application of hypertension gymnastics can be done for non-pharmacological treatment of elderly people with hypertension.

Keywords: *Hypertension, Gymnastics, Elderly.*

¹Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

²Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

PROGAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
KTI, April 2025

Dita Arnez Annastasya. “ Hendri Tama Yuda, S. Kep, Ns, M.Kep

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN MASALAH KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN SENAM PADA LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS SEMPOR 1

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 angka kejadian hipertensi, penderita hipertensi membutuhkan senam karena meningkatkan pengetahuan agar pasien dapat menerapkan senam untuk menstabilkan tekanan darah. Senam hipertensi juga sebagai terapi non farmakologis yaitu dengan melakukan gerakan gerakan secara teratur.

Tujuan: Melakukan penerapan senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi untuk menstabilkan dan menurunkan tekanan darah di wilayah puskesmas sempor 1

Metode: Studi kasus dilaksanakan oleh penulis pada tanggal 12 Januari 2025 sampai 14 Januari 2025 di wilayah puskesmas sempor 1. Metode penulisan karya tulis ilmiah ini menggunakan metode deskriptif penerapan kasus dengan pendekatan proses keperawatan lansia. Partisipasinya 3 lansia yang menderita hipertensi. Instrumen yang digunakan adalah pengukur tekanan darah (*sphygmomanometer*).

Hasil: Evaluasi setelah diberikan senam hipertensi selama 3x pertemuan terjadi penurunan tekanan darah dari 148/97 mmHg menjadi 130/80 mmHg, 140/90 mmHg menjadi 125/70 mmHg, dan 150/90 mmHg menjadi 135/70 mmHg.

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

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

Kata Kunci: *Hipertensi, Senam, Lansia.*

¹Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN LITERATURE.....	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Konsep Hipertensi pada Lansia	6
2. Fokus asuhan keperawatan pada lansia hipertensi	9
3. Konsep senam lansia	15
B. Kerangka Konsep	29
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS	30
A. Desain Karya Tulis	30
B. Pengambilan Subjek	30
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus	31
D. Definisi Operasional	31
E. Instrumen	32
F. Langkah Pengambilan Data	33
G. Etika Studi Kasus	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Studi Kasus	36
1. Gambaran Umum Lingkungan Studi Kasus	36
2. Asuhan Keperawatan.....	36
B. Hasil Penerapan.....	45
C. Pembahasan	46
D. Keterbatasan Studi Kasus.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

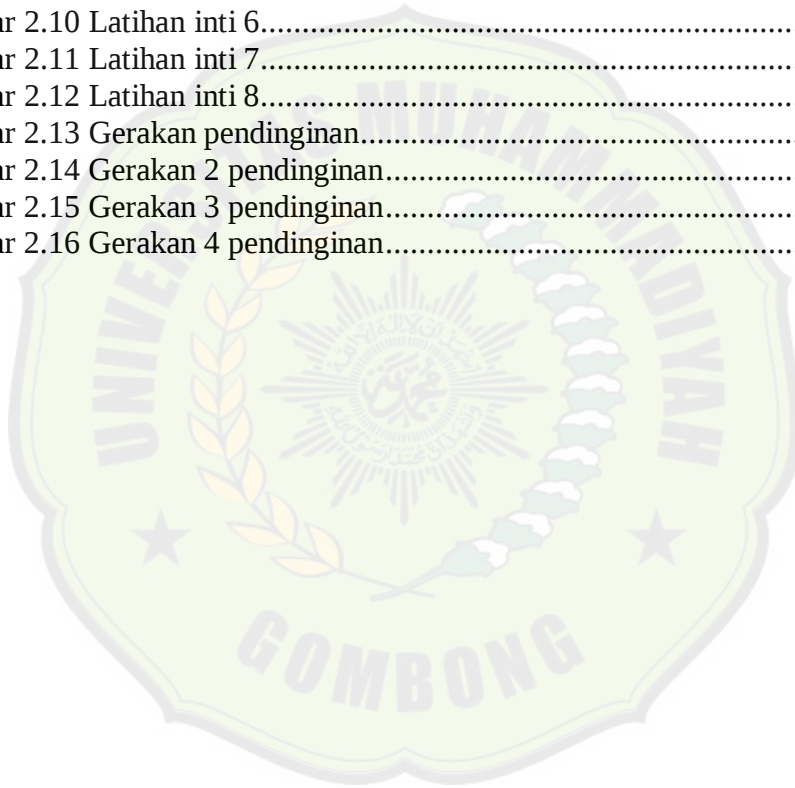
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
--------------------------------------	----



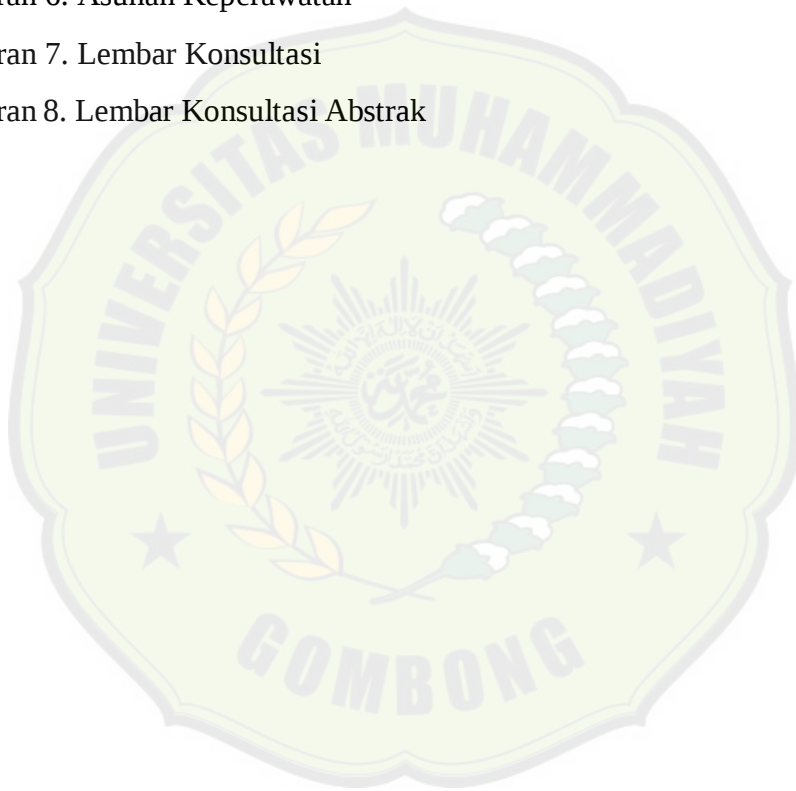
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan : jalan ditempat.....	16
Gambar 2.2 Gerakan : Kepala	17
Gambar 2.3 Gerakan : Peregangan otot.....	18
Gambar 2.4 Gerakan : Menekuk siku lengan kanan dan lengan kiri	19
Gambar 2.5 Latihan inti 1.....	20
Gambar 2.6 Latihan inti 2.....	21
Gambar 2.7 Latihan inti 3.....	22
Gambar 2.8 Latihan inti 4.....	23
Gambar 2.9 Latihan inti 5.....	23
Gambar 2.10 Latihan inti 6.....	24
Gambar 2.11 Latihan inti 7.....	24
Gambar 2.12 Latihan inti 8.....	25
Gambar 2.13 Gerakan pendinginan.....	26
Gambar 2.14 Gerakan 2 pendinginan.....	26
Gambar 2.15 Gerakan 3 pendinginan.....	27
Gambar 2.16 Gerakan 4 pendinginan.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. Hasil Cek Similarity
- Lampiran 3. Lembar PSP
- Lampiran 4. Lembar Informed Consent
- Lampiran 5. Lembar Observasi
- Lampiran 6. Asuhan Keperawatan
- Lampiran 7. Lembar Konsultasi
- Lampiran 8. Lembar Konsultasi Abstrak



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia ialah individu yang sudah mencapai usia di atas 60 tahun. Setiap makhluk hidup pasti melalui tahapan yang disebut penuaan. Penuaan itu sendiri bukanlah sebuah penyakit, melainkan suatu proses yang berlangsung secara bertahap, yang menyebabkan perubahan secara keseluruhan, di mana imunitas tubuh menurun dalam menghadapi rangsangan baik dari dalam maupun luar tubuh (Kusumo, 2021).

Pada tahun 2030, diprediksi sekitar 1 dari 6 orang di dunia akan berusia lanjut. Populasi global dengan usia >60 tahun diproyeksikan akan bertambah dari 1,4 miliar di tahun 2020 menjadi 2,1 miliar di tahun 2050 (WHO, 2022). Di kawasan Asia Tenggara, menurut WHO, sekitar 8% dari populasi atau sekitar 142.000.000 jiwa adalah lansia. Di tahun 2050, diperkirakan jumlah lansia di kawasan ini bisa mencapai kiranya 53 juta jiwa (7,4% dari total populasi). Sementara itu, di tahun 2010, jumlah lansia mencapai sekitar 24.000.000 jiwa (9,77% dari total populasi), dan pada tahun 2020 diperkirakan jumlahnya mencapai 28.800.000 jiwa (11,34% dari total populasi). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021, di tahun 2020 Indonesia mempunyai total 27.087.753 penduduk lansia, yang terdiri dari 12.912.675 laki-laki dan 14.175.078 perempuan.

Lansia di Indonesia masuk 5 besar dengan jumlah penduduk lansia 18,1 juta jiwa, di tahun 2010 bertambah jadi 28,8 juta jiwa, kenaikan dua kali lipat pada tahun 2020 mencapai 36 juta lansia. Di tahun 2021 proporsi lansia mencapai 10,82% atau sekitar 29.300.000 orang (BPS Kebumen, 2021). Berdasarkan hasil susenas Maret 2021, Jawa Tengah merupakan provinsi dengan presentase lansia mencapai 12,71% sehingga menempati urutan ke tiga setelah provinsi DIY dengan 15,52% dan Jawa Timur

sebanyak 14,53% (BPS, 2021). Data lansia di kabupaten Kebumen mencapai 13,81% atau 1,36 juta penduduk lansia (BPS Kebumen, 2020).

Mayoritas lansia mengalami masalah seperti kondisi fisik yang mulai melemah seperti radang persendian. Penurunan indra penglihatan juga akan dialami oleh lansia seperti pandangan yang mulai kabur. Penurunan indra pendengaran juga akan dialami oleh lansia seperti kesulitan untuk mendengar. Masalah lainnya yang akan terjadi pada lansia yang terkait dengan perkembangan *kognitif* yang sering disebut pikun. Masalah kesehatan lain yang juga signifikan adalah gangguan pada sistem kardiovaskular, yang menjadi isu utama di negara maju ataupun berkembang. Tiap tahunnya, hipertensi tercatat sebagai sumber kematian terbanyak serta merupakan penyakit kardiovaskular yang paling umum ditemukan di masyarakat (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi, yang diartikan sebagai tekanan sistole 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastole 90 mmHg atau lebih (Kemenkes RI, 2019), ialah pencetus utama kematian di dunia (WHO, 2015), dengan sekitar 1,13 miliar orang mengalami hipertensi (2015), jumlah ini diprediksi bertambah hingga 1,56 miliar pada tahun 2020 dan 1,5 miliar pada tahun 2025, yang menyebabkan hampir 8 juta kematian setiap tahunnya secara global, termasuk 1,5 juta kematian di kawasan Asia Timur-Selatan (Sartika & Vebi, 2020; Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi bisa dicegah dengan menjauhi faktor risiko dan mengimplementasikan berbagai langkah pencegahan, seperti menjaga pola hidup sehat melalui aktivitas fisik rutin seperti olahraga, tidur yang cukup, mengelola stres, serta menjaga pikiran tetap rileks dan santai. Selain itu, penting untuk menghindari konsumsi minuman berkafein, alkohol, rokok, serta stres berlebihan, dan juga menerapkan pola makan sehat dengan membatasi konsumsi makanan tinggi lemak, kalori, minyak, kolesterol,

santan, garam, dan gula (Eviyanti, 2020). Salah satu jenis latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia ialah senam lansia.

Senam lansia ialah kumpulan gerakan terstruktur dan terencana yang dilakukan oleh lansia sebagai bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan fisik mereka. Kegiatan ini bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh, memperkuat tulang, dan menghilangkan racun dalam tubuh (Eviyanti, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah systole dan diastole pada lansia penderita hipertensi di BPSTW unit Abiyoso Yogyakarta (Eviyanti, 2020). Penelitian Faizah (2023) juga menemukan bahwa senam lansia berpengaruh pada penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian tersebut menggunakan senam hipertensi sebagai media untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, dengan tujuan untuk mengukur pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode quasi eksperimen, yang melibatkan pre-test dan post-test setelah memberikan perlakuan senam kepada sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Berdasarkan kriteria tersebut, sebanyak 30 responden dipilih untuk menjadi sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hipertensi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik (p value = 0,000) dan diastolik (p value = 0,014), yang berarti ada penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan senam pada lansia di Desa Luwang, wilayah Puskesmas Gatak (Faizah, 2023).

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, prevalensi penderita hipertensi masih sangat tinggi, utamanya di kalangan lansia. Oleh karenanya, penulis tertarik untuk menganalisis fenomena ini dengan tujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan hipertensi, dengan fokus pada penerapan senam lansia

sebagai bagian dari intervensi keperawatan. Diharapkan dengan adanya penerapan senam lansia ini dapat menghasilkan penurunan hipertensi dan mengurangi dampak buruk hipertensi terhadap lansia.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran “asuhan keperawatan gerontik dengan masalah hipertensi dengan penerapan senam hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Sempor 1”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Menjelaskan asuhan keperawatan dengan masalah keperawatan hipertensi dengan penerapan senam hipertensi.

2. Tujuan khusus

- a. Menderkripsikan hasil pengkajian pada lansia yang mengalami hipertensi.
- b. Mendeskripsikan hasil analisis data pada lansia yang mengalami hipertensi.
- c. Mendeskripsikan hasil intervensi keperawatan pada lansia yang mengalami hipertensi.
- d. Mendeskripsikan hasil implementasi pada lansia yang mengalami hipertensi.
- e. Mendeskripsikan hasil evaluasi pada lansia yang mengalami hipertensi.
- f. Mendeskripsikan tanda gejala sebelum dilakukan asuhan keperawatan hipertensi dengan senam hipertensi
- g. Mendeskripsikan tanda gejala sesudah dilakukan asuhan keperawatan hipertensi dengan senam hipertensi

D. Manfaat Studi Kasus

Studi kasus ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Keluarga

Memperluas pengetahuan sekaligus mengupayakan peningkatan kesadaran keluarga akan lansia yang mengalami hipertensi.

2. Bagi Lansia

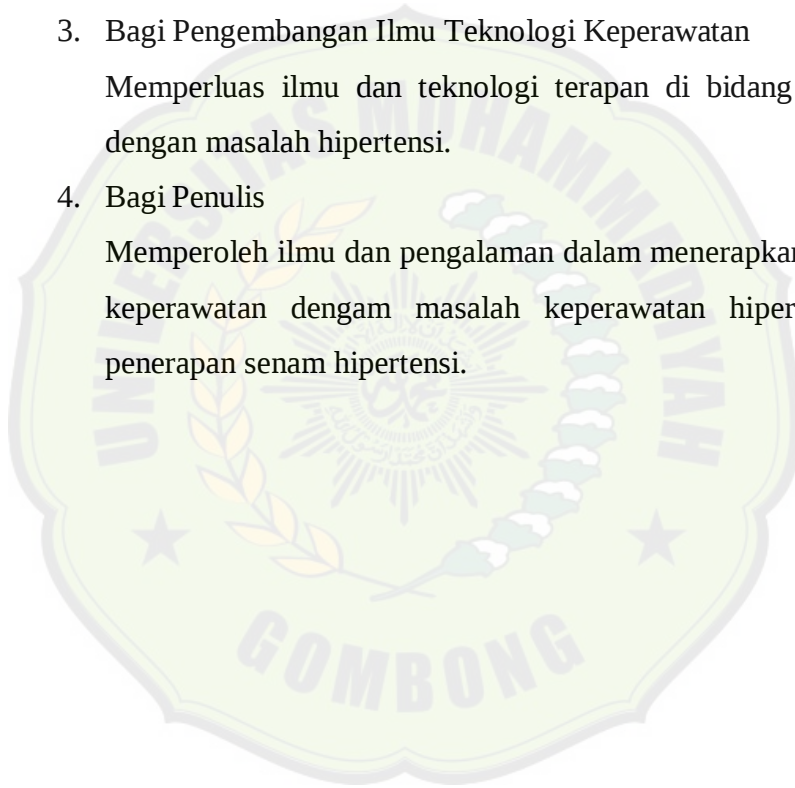
Memperluas pengetahuan sekaligus mengupayakan peningkatan kesadaran lansia yang mengalami hipertensi.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Teknologi Keperawatan

Memperluas ilmu dan teknologi terapan di bidang keperawatan dengan masalah hipertensi.

4. Bagi Penulis

Memperoleh ilmu dan pengalaman dalam menerapkan hasil asuhan keperawatan dengan masalah keperawatan hipertensi dengan penerapan senam hipertensi.



DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Kebumen. (2020). *Kebumen dalam Angka 2020*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Kebumen.
- Eviyanti, E. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di BPSTW Sleman Yogyakarta 2020. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 82-87.
- Faizah, S. N. I., & Supratman, S. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Desa Luwang Wilayah Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 4012-4022. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.10048>
- Gumilar, d. (2020). *Asuhan keperawatan keluarga dengan penerapan terapi jus tomat untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas haurpanggung kabupaten garut-(kti. 1512)* (doctoral dissertation, universitas muhammadiyah tasikmalaya).
- Jannah, N. D. (2023). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. Doctoral dissertation, Program Studi Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto. In Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 11, Issue 2). Azzahra, H.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Hipertensi Pada Lansia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id> pada 01 November 2024.
- Mawaddah, N., Fatmawati, A., Prastya, A., Mujiadi, M., Ariyanti, F. W., Suhartanti, I., ... & Kusuma, Y. L. H. (2024). Skrining Dan Konseling Kesehatan Dalam Upaya Meningkatkan Manajemen Kesehatan Diri Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Pekerja Pabrik. *BERBAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1-9. <https://journal.unwira.ac.id/index.php/BERBAKTI>
- Mjiadi, S. K., Rachmah, S., KM, S., & Kes, M. (2022). Buku Ajar-Keperawatan Gerontik. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*.
- Musakkar & Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi (H. Aulia. CV. Pena Persada.
- Nuraisyah, F., & Kusumo, H. R. (2021). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia. *BAKTI:*

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 35-38.
<https://doi.org/10.51135/baktivol1iss2pp35-38>

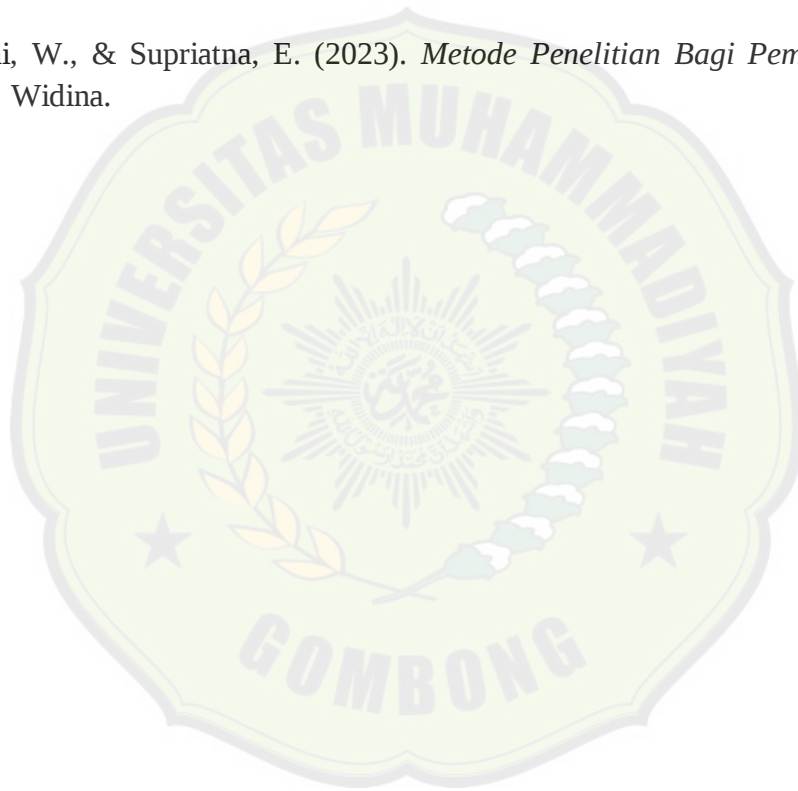
- Oktaviana, F. (2022). Pengaruh kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap perilaku etis mahasiswa Universitas Buddhi Dharma Tangerang. *Global Accounting*, 1(2), 158-164.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Putra, J. A. K., Wiedyaningsih, C., & Widayanti, A. W. (2023). Pengukuran Perilaku Kepatuhan Penggunaan Obat pada Pasien Hipertensi dengan Probabilistic Medication Adherence Scale (ProMAS). *Majalah Farmaseutik*, 19(3), 377-384.
<https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v19i3.85126>
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62-70.
- Sa'diah, A. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansai hipertensi. *Fakultas Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Bina Sehat PPNI Mojokerto*.
- Sartika, D., & Vebi, W. O. (2020). Efektivitas Senam Lansia (Lanjut Usia) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 1-5.
- Sartika, N., & Ningrum, K. M. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Rendaman Air Hangat Dan Garam Terhadap Hipertensi Melalui Aplikasi Teori Virginia Henderson Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Manna Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Amanah Akademika*, 6(1), 195-201.
- Simanjuntak, b. B. M., & putri, s. S. T. (2019). The relationship of smoking habits among hypertension events in sindang barang district, bogor: hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di kelurahan sindang barang kota bogor. *Jurnal ilmiah wijaya*, 11(2).
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh pemberian daun salam (*syzygium polyanthum*) pada penyakit hipertensi: sebuah studi literatur. *Jurnal medika hutama*, 3(01 Oktober), 1260-1265.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Dasar Keperawatan Indonesia (SDKI) Edisi 2017*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) Edisi 2017*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) Edisi 2017*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Yuliani, W., & Supriatna, E. (2023). *Metode Penelitian Bagi Pemula*. Penerbit Widina.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1

Jadwal Kegiatan

No.	kegiatan	Oktober				November				Desember	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1.	Penentuan tema										
2.	Penyusunan proposal										
3.	Uji turnitin										
4.	Pengumpulan drive proposal										
5.	Uji proposal										

Lampiran 2

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

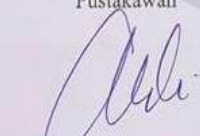
Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Keperawatan Hipertensi Dengan Penerapan Senam Pada Lansia Di wilayah Puskesmas Sempur 1.

Nama : Dita Arnet Annastasya
NIM : 202201022
Program Studi : D3 Keperawatan
Hasil Cek : 22 %

Gombong, 16 April 2025

Pustakawan



(Aulia Rahmawati) v.

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 3

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

1. Kami adalah peneliti berasal dari Universitas Muhammadiyah Gombong Program Studi Diploma III Keperawatan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Keperawatan Hipertensi Dengan Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sempor 1.
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk menggambarkan asuhan keperawatan gerontik dengan masalah keperawatan hipertensi dengan penerapan senam hipertensi yang dapat memberikan manfaat berupa penurunan tanda dan gejala hipertensi. Penelitian ini berlangsung selama 3 kali pertemuan dalam satu minggu.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung kurang lebih 10-15 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti 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, silahkan menghubungi peneliti pada nomo Hp: 08812739297

PENELITI

Dita Arnez Annastasya

Lampiran 4

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 Dita Arnez Annastasya dengan judul “Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Keperawatan Hipertensi Dengan Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sempor 1”.

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 sewaktu-waktu tanpa saksi apapun.

Gombong,

Yang memberikan persetujuan

Saksi

Wilayah Puskesmas Sempor 1

.....

Gombong,

Peneliti

Dita Arnez Annastasya

Lampiran 5

Lembar Observasi

Nama	Pertemuan ke-1		Pertemuan ke-2		Pertemuan ke-3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Ny. R	148/97 mmHg	140/90 mmHg	140/80 mmHg	138/80 mmHg	135/80 mmHg	130/80 mmHg
Ny. S	140/90 mmHg	138/90 mmHg	135/80 mmHg	130/80 mmHg	130/80 mmHg	125/70 mmHg
Tn. S	150/90 mmHg	148/90 mmHg	145/80 mmHg	140/80 mmHg	140/80 mmHg	135/70 mmHg

Lampiran 6

I. PENGKAJIAN

A. Karakteristik Demografi

1. Identitas Diri Klien

Nama	
Tempat/tgl lahir	
Jenis Kelamin	
Status Perkawinan	
Agama	
Pendidikan Terakhir	

2. Keluarga yang bisa dihubungi

Nama
:.....
Alamat
:.....
No. Telp
:.....
Hubungan dengan klien
:.....

3. Riwayat pekerjaan dan status klien

Pekerjaan saat ini
:.....
Sumber pendapatan
:.....

4. Aktivitas

Hobi
:.....
Bepergian/ wisata
:.....
Aktif mengikuti Posyandu lansia : Ya/ Tidak (Ya : Lebih dari 6x dalam setahun, Tidak : Kurang dari 6 x dalam setahun)
Aktif mengikuti kegiatan keagamaan : Ya/ Tidak

B. Pola Kebiasaan Sehari-hari

1. Nutrisi

Frekuensi makan

.....

Nafsu makan

.....

Jenis makanan

.....

Alergi terhadap makanan

.....

Pantangan makan

.....

2. Eliminasi

Frekuensi BAK

.....

Kebiasaan BAK pada malam hari

.....

Keluhan yang berhubungan dengan BAK

.....

.....

.....

Frekuensi BAB

.....

Konsistensi

.....

Keluhan yang berhubungan dengan BAB

.....

.....

.....

3. Personal Higene

a. Mandi

Frekuensi mandi

.....

Pemakaian sabun (ya/ tidak)

.....

b. Oral Higiene

Frekuensi dan waktu gosok gigi

.....

Penggunaan pasta gigi (ya/ tidak)

.....

- c. Cuci rambut
 Frekuensi
 :.....
 Penggunaan shampoo (ya/ tidak)
 :.....
- d. Kuku dan tangan
 Frekuensi gunting kuku
 :.....
 Kebiasaan mencuci tangan
 :.....
4. Istirahat dan tidur
 Lama tidur malam
 :.....
 Tidur siang
 :.....
 Keluhan yang berhubungan dengan tidur
 :.....
5. Kebiasaan mengisi waktu luang
 Olahraga :
 :.....
 Nonton TV
 :.....
 Berkebun/ memasak
 :.....
6. Kebiasaan yang mempengaruhi kesehatan
 Merokok (ya/ tidak)
 :.....
 Minuman keras (ya/ tidak)
 :.....
 Ketergantungan terhadap obat (ya/ tidak)
 :.....
7. Uraian kronologis kegiatan sehari-hari

Jenis Kegiatan	Lama waktu untuk setiap kegiatan
1.	
2.	
3.	
4.	

5.	
6.	
7.	

C. Status Kesehatan

1. Status Kesehatan Saat ini

a. Keluhan utama dalam 1 tahun

terakhir.....

.....

b. Gejala yang dirasakan.....

.....

c. Faktor pencetus.....

.....

d. Timbulnya keluhan : () mendadak () bertahap

e. Waktu timbulnya keluhan

.....

f. Upaya mengatasi

.....

2. Riwayat Kesehatan Masa Lalu

a. Penyakit yang pernah

diderita.....

.....

b. Riwayat terkena penyakit Covid 19 : Ya/ Tidak

c. Riwayat Vaksinasi Covid 19 : Belum/ Dosis 1/ Dosis2/ Dosis3

- d. Riwayat alergi (obat, makanan, binatang, debu, dll).....
.....
.....
- e. Riwayat kecelakaan.....
.....
.....
- f. Riwayat dirawat di rumah sakit.....
.....
.....
- g. Riwayat pemakaian obat.....
.....
...
3. Pengkajian/ Pemeriksaan fisik
- a. Keadaan Umum.....
.....
- b. TTV
TD..... Nadi..... RR..... Suhu
- c. BB..... TB.....
- d. Kepala.....
.....
.....
- e. Mata.....
.....
.....
- f. Telinga.....
.....
.....
- g. Mulut, gigi dan bibir

-
.....
.....
.....
- h. Dada
-
.....
.....
.....
- i. Abdomen
-
.....
.....
.....
- j. Kulit
-
.....
.....
.....
- k. Ekstremitas atas
-
.....
.....
.....
- l. Ekstremitas bawah
-
.....
.....
.....

D. Hasil Pengkajian Khusus (Format Terlampir)

1. Pengkajian Nutrisi (*The Mini Nutritional Assessment*)

.....
.....
.....
.....

2. Fungsi Kognitif :

SPSMQ.....
.....
.....
.....
MMSE.....
.....

-
-
3. Status fungsional (Modifikasi Katz Indek):
-
-
-
-
4. Status Psikologis (skala depresi) :
-
-
-
-
5. Screening fall (resiko jatuh) :
- TUG
- Test.....
-
-
-
- Morse False
- Scale.....
- ...
-
-
6. Skor Norton (resiko dekubitus) :
-
-
-
-
7. OPQOL (Older Person Quality Of Life)
-
-
-
-

E. Lingkungan Tempat Tinggal

1. Jenis lantai rumah : ☐ tanah, ☐ tegel, ☐ porselin ☐ lainnya. Sebutkan !
-
2. Kondisi lantai : ☐ licin, ☐ lembab, ☐ kering ☐ lainnya. Sebutkan!
-

3. Tangga rumah : ☐ Tidak ada ☐ Ada : ☐ aman (ada pegangan), ☐ tidak aman
4. Penerangan : ☐ cukup, ☐ kurang
5. Tempat tidur : ☐ aman (pagar pembatas, tidak terlalu tinggi), ☐ tidak aman
6. Alat dapur : ☐ berserakan, ☐ tertata rapi
7. WC : ☐ Tidak ada ☐ Ada : ☐ aman (posisi duduk, ada pegangan), ☐ tidak aman (lantai licin, tidak ada pegangan)
8. Kebersihan lingkungan : ☐ bersih (tidak ada barang membahayakan), ☐ tidak bersih dan tidak aman (pecahan kaca, gelas, paku, dll)

- II. ANALISA DATA
- III. DIAGNOSA KEPERAWATAN (Menggunakan SDKI)
- IV. INTERVENSI KEPERAWATAN (Menggunakan SLKI dan SIKI)
- V. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN
- VI. EVALUASI

Lampiran 7



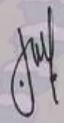
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Pembimbing : Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep.

Nama/NIM Mahasiswa : Dita Arnez Annastasya / 202201022

No.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	7/10/2024	Pertemuan 1 - Penjelasan bimbingan KTI - Pengajuan tema - Rekomendasi judul oleh pembimbing		
2.	16/10/2024	Pertemuan 2 - Konsultasi BAB I - Revisi BAB I		
3.	24/10/2024	Pertemuan 3 - BAB I ACC - Lanjut BAB II		
4.	4/11/2024	Pertemuan 4 - Konsultasi BAB II - Revisi BAB II - Konsultasi BAB III - Revisi BAB III		

		V - ACC BAB V - lanjut turnitin		
6.	17/4/2025	Pertemuan 12 - ACC KTI		

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program DII

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

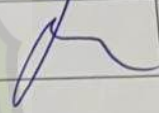
Lampiran 8



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN ABSTRAK KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Dita Arnez Annastasya
 NIM/NPM : 202201022
 NAMA PEMBIMBING : Khamim Mustofa, S.Pd., M.Pd

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	Kamis 15 Mei 2025	Sending a file		
2.	Jumat 16 Mei 2025	Has been revised		

Mengetahui,
 Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



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