



**PENERAPAN TERAPI SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
KARANGGAYAM KECAMATAN KARANGGAYAM KABUPATEN
KEBUMEN**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Menyelesaikan Program Pendidikan DIII Keperawatan**

Yuyun Septiani

A01802477

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuyun Septiani

NIM : A01802477

Program Studi : D-3 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 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, 03 Agustus 2021

Pembuat Pernyataan



Yuyun Septiani

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

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

Nama : Yuyun Septiani
NIM : A01802477
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 Terapi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karanggayam Kecamatan Karanggayam Kabupaten Kebumen”.

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 penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong

Pada tanggal : 29 Juli 2021

Yang Menyatakan



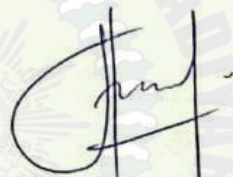
(Yuyun Septiani)

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dibuat oleh Yuyun Septiani NIM A01802477 dengan judul "Penerapan Terapi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karanggayam Kecamatan Karanggayam Kabupaten Kebumen" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 26 Juli 2021

Pembimbing



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

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program D-3



Nurlaila., S.Kep.Ns., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Yuyun Septiani dengan judul “ Penerapan Terapi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Karanggayam Kecamatan Karanggayam Kabupaten Kebumen” telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 11 Agustus 2021

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Fajar Agung Nugroho, MNS

Penguji Anggota

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

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program D-3



Nurlaila, S.Kep.Ns, M.Kep

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER DALAM	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
DAFTAR ISI	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRACT.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat Studi Kasus	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Asuhan Keperawatan Hipertensi	5
2.1.1 Pengkajian	5
2.1.2 Diagnosa	9
2.1.3 Perencanaan	11
2.1.4 Pelaksanaan	16
2.1.5 Evaluasi	16
2.2 Konsep Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	17
2.2.1 Pengertian	17
2.2.2 Manifestasi Klinik	18
2.2.3 Klasifikasi	18
2.2.4 Etiologi	19
2.3 Konsep Terapi Senam Hipertensi	20
2.3.1 Pengertian	20

2.3.2 Langkah-langkah Senam Hipertensi .	20
2.3.3 Manfaat Terapi Senam Hipertensi .	21
BAB III METODE STUDI KASUS .	22
1. Jenis/Desain/Rancangan .	22
2. Subyek .	22
3. Focus studi kasus .	23
4. Definisi Operasional .	23
5. Instrument Studi Kasus .	23
6. Metode pengumpulan data .	24
7. Lokasi & waktu studi kasus .	25
8. Analisa data dan penyajian .	25
9. Etika studi kasus .	25
BAB IV STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN .	27
A. Hasil Studi Kasus .	27
B. Pembahasan .	64
C. Keterbatasan Studi Kasus .	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .	68
A. Kesimpulan .	68
B. Saran .	70
DAFTAR PUSTAKA .	71
LAMPIRAN .	74

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan karunia-Nya, sehingga saya mampu menyelesaikan tugas individu ini tepat waktu yang saya beri judul “PENERAPAN TERAPI SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KARANGGAYAM KECAMATAN KARANGGAYAM KABUPATEN KEBUMEN”. Tugas ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir pendidikan diploma keperawatan. Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua saya yang selalu memanjatkan do'a serta memberikan semangat.
2. Ibu Hj Herniatun, M.KepSp.Mat selaku ketua Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Ibu Nurlaila, M.Kep selaku ketua program Studi DIII Keperawatan.
4. Bapak Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah.
5. Teman-teman seperjuangan yang saling memberikan dukungan dan semangat dan kerjasama.
6. Serta segala pihak yang selalu ada, selalu memberikan dukungan dan semangat.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, dengan ini penulis mengharapkan kritik serta saran yang dapat membangun agar bisa lebih menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini.

Gombong, 29 Juli 2021



(Yuyun Septiani)

Universitas

Program Studi DIII Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, Juli 2021
Yuyun Septiani¹, Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep²

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI SENAM HIPERTENSI TERHADAP UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KARANGGAYAM KECAMATAN KARANGGAYAM KABUPATEN KEBUMEN

Latar belakang: Hipertensi merupakan suatu penyebab utama kematian diseluruh dunia dan juga merupakan penyakit paling banyak yang diderita oleh lansia. Hipertensi adalah tingginya tekanan darah diastolik yang sedikitnya 140 mmHg atau sistoliknya 90 mmHg. Tekanan darah tinggi bukan saja beresiko tinggi untuk menderita penyakit jantung namun penyakit lainnya yaitu saraf, ginjal, dan pembuluh darah, semakin terjadi peningkatan tekanan darah semakin besar juga resikonya. Salah satu cara untuk mencegah komplikasi hipertensi dengan diberikan terapi senam hipertensi. Terapi senam hipertensi merupakan tindakan (terapi aktivitas) pada klien yang mengalami tekanan darah tinggi, dan gerakan yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita hipertensi yang bertujuan untuk melancarkan atau menurunkan tekanan intra vaskular

Tujuan: Menggambarkan asuhan keperawatan dengan mengimplementasikan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Metode: Studi kasus yang digunakan menggunakan teknik pengumpulan data deskriptif yang diperoleh dari wawancara, observasi, dokumentasi. Responden adalah tiga orang pasien yang menderita hipertensi. Instrumen yang digunakan berupa : format asuhan keperawatan, SOP, dan lembar observasi.

Hasil: Implementasi yang dilakukan yang sesuai dengan intervensi antara lain memonitor vital sign, terutama memantau tekanan darah, melakukan teknik relaksasi dan terapi senam hipertensi. Dalam evaluasi yang dilakukan selama tiga hari pada masalah nyeri dan gangguan pola tidur sudah teratasi dan hentikan intervensi, didapatkan hasil pasien sudah tidak nyeri dan sudah dapat tidur. Tekanan darahnya juga mengalami perubahan setelah dilakukan terapi senam hipertensi.

Kesimpulan: Berdasarkan dari hasil penelitian terapi senam hipertensi mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic namun hasilnya tidak signifikan.

Kata kunci: Hipertensi, senam hipertensi, asuhan keperawatan.

1. Mahasiswa

2. Dosen

DIII Program Of Nursing Departement
Muhammadiyah University Of Gombong
Scientific Paper, Juli 2021
Yuyun Septiani¹, Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep²

ABSTRACT

APPLICATION OF HYPERTENSION EXERCISE THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN KARANGGAYAM VILLAGE, KARGGAYAM DISTRICT, KEBUMEN REGENCY

Background: Hypertension is a major cause of death worldwide and is also the most common disease suffered by the elderly. Hypertension is a high diastolic blood pressure of at least 140 mmHg or a systolic blood pressure of 90 mmHg. High blood pressure is not only a high risk for suffering from heart disease but other diseases, namely nerves, kidneys, and blood vessels, the more there is an increase in blood pressure, the greater the risk. One way to prevent complications of hypertension is by giving hypertension exercise therapy. Hypertension exercise therapy is an action (activity therapy) on clients who have high blood pressure, and movements that are carried out regularly and organized for people with hypertension that aim to launch or reduce intra-vascular pressure.

Objective: Describe nursing care by implementing hypertension exercise to reduce blood pressure in the elderly.

Method: The case study used used descriptive data collection techniques obtained from interviews, observations, and documentation. Respondents were three patients who suffered from hypertension. The instruments used are: nursing care format, SOP, and observation sheets.

Result: Implementations that are carried out in accordance with the intervention include monitoring vital signs, especially monitoring blood pressure, performing relaxation techniques and hypertension exercise therapy. In an evaluation that was carried out for three days, the problem of pain and sleep pattern disturbances was resolved and the intervention stopped, the results were that the patient had no pain and was able to sleep. His blood pressure also changed after hypertension exercise therapy.

Conclusion: Based on the results of the research, hypertension exercise therapy was able to reduce systolic and diastolic blood pressure, but the results were not significant.

Keywords: Hypertension, hypertension exercise, nursing care.

¹. College Student

². Lecturer

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan (WHO, 2020).

Penyakit paling banyak pada orang lanjut usia di Indonesia adalah tekanan darah tinggi , prosentase 60,3% pasien, selain itu penyakit arthritis, stroke dan penyakit yang lain (Kemenkes RI, 2017). Kasus tekanan darah tinggi di Jawa Tengah terdapat pada posisi utama penyakit tidak menular (PTM) sedangkan untuk orang lanjut usia sekitar 82,473 kasus (Profil Jateng, 2017). Kabupaten Kebumen tahun 2018 , tiga teratas penyakit tidak menular yaitu hipertensi sebanyak (23.735 kasus) (Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan oleh peneliti di Puskesmas Puring orang lanjut usia yang memperoleh pelayanan kesehatan di Puskesmas Puring dari bulan Januari hingga Desember pada tahun 2018 sekitar 4.821 orang lanjut usia, dari data ini dapat disimpulkan penyakit tidak menular pada orang lanjut usia terdapat pada posisi utama yaitu tekanan darah tinggi sebanyak 426 kasus (Profil Dinkes, Kab.Kebumen, 2018).

Penyebab hipertensi ada 2 yaitu yang memicu yang tidak bisa diubah dan faktor yang bisa diubah. Penyebab pemicu yang tidak dapat dirubah meliputi genetika, Usia, jenis kelamin. Penyebab hipertensi yang bisa dirubah kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas atau olahraga memakai garam yang melebihi kapasitas , merokok dan minuman keras dan terlalu banyak pikiran sehingga mengganggu kesehtan mentalnya.(Kemenkes RI ,2013). Pemakaian garam yang selalu bertambah sehingga kapasitas darah akan selalu mengalami pertambahan dan bisa mengganggu kerja jantung

Aterosklerosis kelainan pada ginjal berhubungan dengan pembuluh darah , kelainan pada jantung dan stroke ialah beberapa dampak dari tekanan darah tinggi (Yuli,2014). Hipertensi bisa disebabkan dari beberapa faktor seperti kebiasaan hidup dan kebiasaan mengkonsumsi makanan . hipertensi bisa timbul karena obstruksi pada arteri dan ketidakmampuan otot jantung untuk memompa darah. Semua ini dampak dari pada lansia yang menyebabkan penurunan massa otot , kekuatan dari laju denyut jantung maksimal dan bertambahnya kapasitas lemak tubuh.

Penelitian Rahajeng dan Tuminah (2009) ditemukan jika pada lanjut usia antara usia 55-59 tahun dan usia 60-64 tahun mengalami bertambahnya dampak dari tekanan darah tinggi sebesar 2,18 kali, diusia 65-69 tahun 2,45 kali dan usia >70 tahun 2,97 kali. Semua dikarenakan di usia ini arteri besar mengalami kelenturan yang menurun sehingga membuat kaku dan darah pada setiap denyut jantung diminta harus melewati pembuluh darah yang sempit tidak seperti biasanya dan mengakibatkan hipertensi (Sigarlaki, 2012).

Tekanan darah pada lansia dapat menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi maka dari itu lansia sangat berisiko untuk menderita hipertensi. Beberapa penyebab tekanan darah menjadi meningkat pada lansia, diakibatkan oleh dinding aorta mengalami penurunan, terjadi penebalan pada katup jantung sehingga menjadi kaku, kemampuan jantung untuk memompa darah mengalami penurunan sehingga terjadi kontraksi dan volume mengalami penurunan, kehilangan kelenturan pembuluh darah sebab berkurangnya efektifitas pembuluh darah perifer sebagai oksigen (Ibrahim, 2016).

Faktor pemicu dari itu semua bisa diatasi dengan olahraga secara teratur dan baik sejak usia muda sampai usia tua. Olahraga dan latihan pergerakan secara terus menerus dalam kurun waktu yang cukup lama bisa mencegah timbulnya masalah dampak dari ketidakstabilan fungsi tubuh (Muhammad, 2010). Pada sebagian penelitian terakhir memperlihatkan adanya kolaborasi terapi tidak memakai obat (non-farmakoterapi) dan menggunakan obat (farmakoterapi) bukan saja menurunkan tekanan darah, tetapi dapat meminimalisir dari factor resiko stroke dan juga penyakit jantung iskemik. Terapi dengan menggunakan obat dapat diberi tindakan dengan memberi obat yang anti hipertensi, dan untuk terapi yang tidak menggunakan obat dapat diberi tindakan dengan cara yaitu berolahraga secara teratur, dari beberapa jenis olahraga ada salah satu olahraga yang bisa dilakukan yaitu Olahraga senam (Armilawati, 2007).

Pengaruh senam untuk menurunkan tingkat hipertensi sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Margiyati (2010) adanya efek dari senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia pasien 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 dampak dari senam sehat lanjut usia pada tekanan darah yang mengalami hipertensi. Akibat pengamatan menunjukkan dari mulai dilakukan aktivitas senam sehat untuk lanjut usia hingga minggu ke 3 diperoleh tekanan darah sistolik pada klien terjadi penurunan yang menunjukkan perbedaan, dan juga tekanan darah diastolik terjadi peningkatan dan tidak memperlihatkan adanya perbedaan namun masih dalam batas normal.

Berdasarkan latar belakang diatas mendasari penulis untuk menerapkan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah terapi senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia ?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum
 - a. Menggambarkan asuhan keperawatan dengan mengimplementasikan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mendeskripsikan hasil pengkajian pada pasien lansia penderita hipertensi.
 - b. Mendeskripsikan hasil analisa dan diagnosa keperawatan pasien lansia penderita hipertensi.
 - c. Mendeskripsikan tanda dan gejala pada pasien lansia sebelum dilakukan tindakan senam hipertensi.
 - d. Mendiskripsikan tanda dan gejala pada pasien lansia setelah dilakukan tindakan senam hipertensi.
 - e. Mendiskripsikan kemampuan dalam melakukan tindakan keperawatan terapi senam hipertensi yang diberikan.

D. Manfaat Penelitian

Studi kasus ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

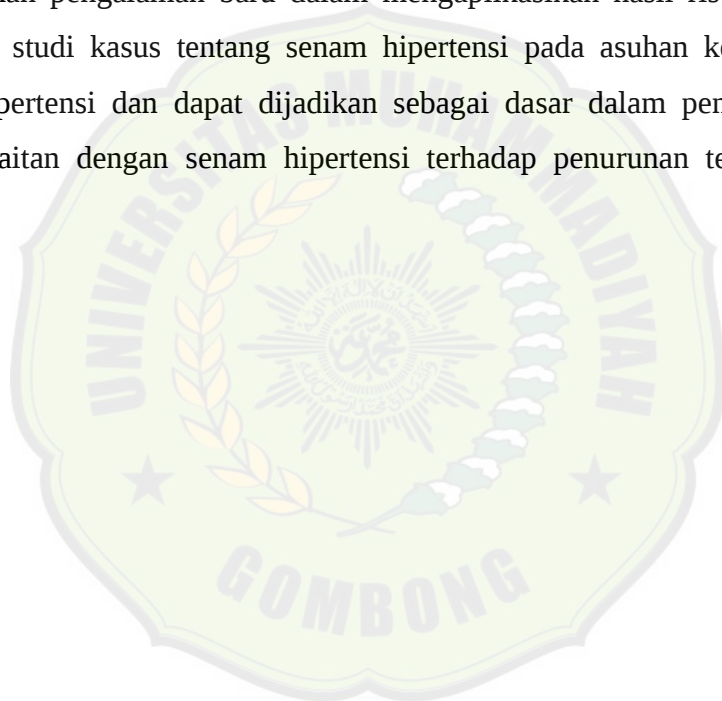
Meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya lansia dalam menurunkan tekanan darah dengan dilakukan senam hipertensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan dibidang keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menggunakan senam hipertensi.

3. Penulis

Mendapatkan pengalaman baru dalam mengaplikasikan hasil riset keperawatan, khususnya studi kasus tentang senam hipertensi pada asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi dan dapat dijadikan sebagai dasar dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.



DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, M. Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 160-164.
- Arif, M., Tri, C. S., Dwi, H. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, Volume, 2 No 2. Desember 2019 hal 148-157 P ISSN 2621-9530 e ISSN 2621-9514 .
- Armilawati. (2012). Hipertensi Dan Faktor Risikonya Dalam Kajian Epidemiologi. *Epidemiologi FKM UNHAS*.
- Desi, P. (2017). Penerapan Senam Hipertensi Pada Keluarga Yang Menderita Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Desa Klopogodo. *Prasetyo*.
- Dewi, R. A. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Emdat, S. (2019). Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karangayar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journl of Health Science* .
- Harahap. (2019). *Melengkapi Evaluasi Asuhan Keperawatan Untuk Melengkapi Proses Keperawatan*. Suprajitno.
- Hartutik & Suratih. (2017). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia dan Pokja : Implementasi Keperawatan*. Jakarta: SLKI.
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 26-31.
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice, 3(1). *Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi* , 29-34.
- Luh, A. K. (2012). *Pengertian Hipertensi*. Denpasar: Elizabeth dalam Ardiansyah.

- Mahardani, N. M. A. F. (2010). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Klub Jantung Sehat Klinik Kardiovaskuler Rumah Sakit Hospital Cinere .
- Margiyati. (2010). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras, Dusun Kemloko, Desa Bergas Kidul*. Semarang: Undergraduate thesis Diponogoro.
- Moniaga. (2013). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah*. Manado : Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Mutiara, N. W. (2019). Gambaran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Terhadap Kadar Trigliserida.
- Novita, P. S. (2020). *Asuhan Keperawatan pada pasie dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Sakit*.
- Nurarif A.H., & Kusuma H. (2016). *Pengertian Hipertensi*. Jogja: Price.
- Oktafianti. (2012). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Bumi Medika*.
- Prihantini, D. (2017). Penerapan Senam Hipertensi Pada Keluarga Yang Menderita Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Desa Klopogodo.
- Purbaningrum, R. B. (2020). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi. *Literatur Review*.
- Rahajeng E, Tuminah, Sulistyowati. (2019). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI* .
- Safitri, W. &. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Godangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* , 129-134.
- Sigarlaki, H. (2012). Karakteristik dan Faktor Berhubungan dengan Hipertensi di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah. *Makara, kesehatan*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia* .

Wahyuni, S. (2016). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia di Posyandu Lansia Desa Krandegan Kabupaten Wonogiri. *Sekripsi Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Kusuma Husada Surakarta*.

Wahyuningsih, S.(2017). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Godangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.



LAMPIRAN

INFORMED CONSENT
(Peretujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa sata telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Yuyun Septiani dengan judul "PENERAPAN TERAPI SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KARANGGAYAM KECAMATAN KARANGGAYAM KABUPATEN KEBUMEN".

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 sanksi apapun.

Karanggayam, 3 Juli 2021

Yang memberi persetujuan



(Saiman)

Saksi



(Karisah)

Peneliti



Yuyun Septiani

Universitas Muhammadiyah Gombong

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

(PSP)

1. Kami adalah Peneliti berasal dari UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG jurusan KEPERAWATAN program studi DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “PENERAPAN TERAPI SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KARANGGAYAM KECAMATAN KARANGGAYAM KABUPATEN KEBUMEN”.
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah Menggambarkan asuhan keperawatan dengan mengimplementasikan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.dapat memberi manfaat berupa meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam meningkatkan kemandirian pasien hipertensi melalui terapi senam hipertensi. Penelitian ini akan berlangsung selama 3 hari dalam 3 kali kunjungan.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung lebih kurang 15 – 30 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 nomor Hp :.....

Peneliti

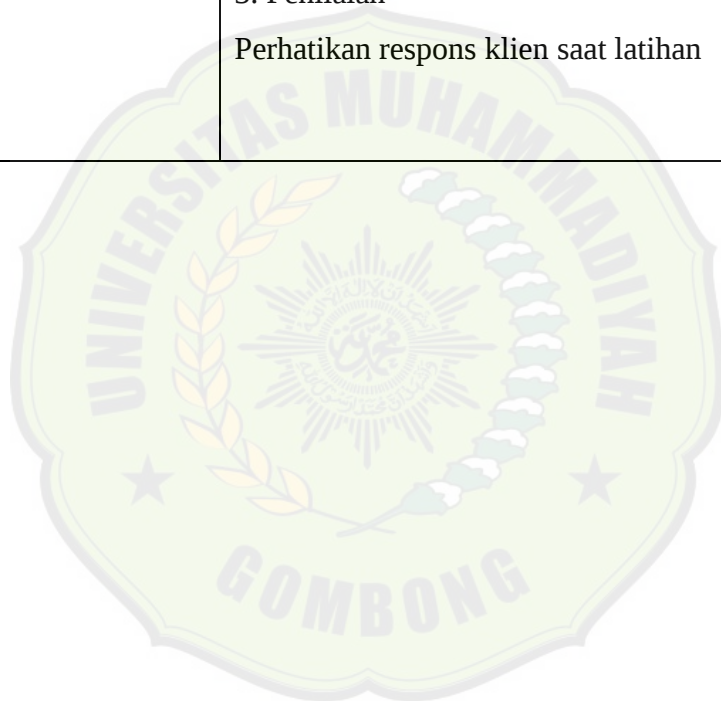


Yuyun Septiani

SOP SENAM HIPERTENSI	
Pengertian	Terapi ini merupakan tindakan (terapi aktivitas) pada klien yang mengalami tekanan darah tinggi, senam hipertensi adalah suatu gerakan yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita hipertensi yang bertujuan untuk melancarkan atau menurunkan tekanan intra vascular
Tujuan	1.Melancarkan sirkulasi darah 2.Menurunkan tekanan darah tinggi 3.Mencegah stroke 4.Mencegah penyakit gagal jantung 5.Mengurangi obesitas bila dilakukan secara rutin 6.Menjaga kebugaran jasmani
Kebijakan	Permenkes Nomor 809 Tahun 2010 tentang Pelayanan Keperawatan Keluarga
Prosedur	1.Persiapan - Klien : Klien diberi tahu - Alat/Bahan : tidak ada alat /bahan yang spesifik - Lingkungan : ruangan yang tenang 2.Pelaksanaan a. Gerakan pemanasan 1) Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan menggunakan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10 , setelah itu bergantian dengan sisi yang lainnya. 2) Kaitkan jari-jari kedua tangan lalu angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dalam hitungan 8-

	10 hitungan . rasakan tarikan bahu dan punggung. b. Gerakan inti 1) Lakukan gerakan jalan ditempat dengan melambatkan tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan dengan pelan dan hindari hentakan. 2) Buka kedua tangan dengan jari mengepal lalu kaki dibuka selebar bahu. Duaa kepalan tangan berpapasan dan ulangi gerakan semampunya dengan mengatur pernafasan. 3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah searah dengan sedikit ditekuk. Tangan diletakan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan dalam hitungan 8-10 lau bergantian dengan sisi lainnya 4) Gerakan ke 4 ini hampir sama dengan gerakan sebelumnya , namun jari mengepal dan kedua tangan diangkat ke atas. Lakukan secara bergantian, perlahan dan semampunya. 5) Gerakan ke 5 hampir sama dengan gerakan inti yang pertama , namun kaki di kesampingkan. Tangan keduanya dengan posisi mengepal kearah yang berlawanan lalu bergantian. 6) Kadua kaki dibuka lebar dari bahu , satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut pinggang. Tangan sisi yang lain lurus kearah lutut ditekuk. Ulangi gerakan tersebut kearah sebaliknya dan lakukan semampunya.
--	--

	c. Pendinginan 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu , lingkarkan satu tangan ke leher lalu tahan dengan tangan lainnya. Hitung sampai 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya. 2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakan ke samping dengan gerakan setengah putaran. Tahan dalam hitungan 8-10 lalu arahkan tangan ke sisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama. 3. Penilaian Perhatikan respons klien saat latihan
--	---



LEMBAR OBSERVASI

TEKANAN DARAH						
Inisial Pasien	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3	
	SI	SII	SI	SII	SI	SII
Ny.S1	140/90 mmHg	140/80 mmHg	140/90 mmHg	130/90 mmHg	130/90 mmHg	130/80 mmHg
Ny.K	160/100 mmHg	160/90 mmHg	160/90 mmHg	150/90 mmHg	150/100 mmHg	150/90 mmHg
Ny.S	140/90 mmHg	140/80 mmHg	140/80 mmHg	130/100 mmHg	130/100 mmHg	130/90 mmHg



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 Terapi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah
Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karanggayam

Nama : Yuyun Septiani

NIM : A01802477

Program Studi : DIII Keperawatan

Hasil Cek : 12%

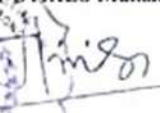
Gombong, 30 Juli 2021

Pustakawan


(Dwi Sumaningati, S.I.Pust.)

Mengetahui,

Kepala UPT STIKES Muhammadiyah Gombong


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



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

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.479.6/II.3.AU/F/KEPK/VI/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama
Principal Investigator

Yuyun Septiani

Nama Institusi
Name of the Institution

STIKES Muhammadiyah Gombong

" PENERAPAN TERAPI SENAM HIPERTENSI UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI DESA KARANGGAYAM KECAMATAN
KARANGGAYAM KABUPATEN KEBUMEN "

'APPLICATION OF HYPERTENSION EXERCISE
THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSION PATIENTS IN KARANGGAYAM
VILLAGE KARANGGAYAM DISTRICT KEBUMEN'

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 25 Juni 2021 sampai dengan tanggal 25 September 2021.

This declaration of ethics applies during the period June 25, 2021 until September 25, 2021.

June 25, 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 : lp3mstikesmugo@gmail.com

No : 384.1/IV.3.LPPM/A/VII/2021
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran :-

Gombong, 21 Juni 2021

Kepada Yth.
Kepala Desa
Karangayam

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 : Yuyun Septiani
NIM : A01802477
Judul Penelitian : Penerapan Terapi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan
Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangayam
Kecamatan Karangayam
Keperluan : Ijin Penelitian

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An Ketua LPPM
Muhammadiyah Gombong
Sekretaris



Niska Dwi Asti, M.Kep



Dipindai dengan CamScanner



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

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA ILMIAH**

NAMA MAHASISWA : Yuyun Septiani

NIM /NPM : A01802477

NAMA PEMBIMBING : Hendri Tamara Yuda S.Kep., Ns., M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDAS IPEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1	17-11-2020	Menentukan tema dan judul KTI	
2	01-12-2020	Pengajuan tema dan judul KTI	
3	25-01-2021	Pengajuan BAB 1	
4	27-01-2021	Pengajuan BAB 2	
5	29-01-2021	Pengajuan BAB 3	
6	30-01-2021	Pengajuan konsul revisi BAB 1-3	
7	02-02-2021	ACC BAB 1-3	
8	04-02-2021	ACC Uji Proposal	

9	17-07-2021	Pengajuan konsul askep dan BAB 4-5	
10	23-07-2021	Pengajuan konsul revisi BAB 4-5	
11	26-07-2021	ACC BAB 4-5	
12	26-07-2021	Pengajuan konsul abstrak dan daftar pustaka	
13	26-07-2021	Pengajuan konsul revisi abstrak dan daftar pustaka	
14	27-07-2021	ACC abstrak dan daftar pustaka	

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program D-3



Nurlaila, S.Kep.Ns, M.Kep

Universitas Muhammadiyah Gombong