PENERAPAN SENAM LANSIA SEBAGAI LATIHAN FISIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GOMBONG II

RISKI AMBARWATI SAPUTRI

A01401954

STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

TAHUN AKADEMIK

20016/2017

PENERAPAN SENAM LANSIA SEBAGAI LATIHAN FISIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GOMBONG II

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program Pendidikan Diploma III Keperawatan

RISKI AMBARWATI SAPUTRI

A01401954

STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

TAHUN AKADEMIK

20016/2017

PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Riski Ambarwati Saputri

NIM : A01401954

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya 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, 5 Agustus 2017

Pembuat Pernyataan,

(Riski Ambarwati Saputri)

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Riski Ambarwati Saputri NIM A01401954 dengan judul "Penerapan Senam Lansia Sebagai Latihan Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gombong II" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 7 Agustus 2017

Pembimbing

(Marsito, M.Kep.Sp.Kom)

iv

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Riski Ambarwati Saputri dengan judul "Penerapan Senam Lansia Sebagai Latihan Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gombong II" telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 9 Agustus 2017.

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Ernawati, M.Kep (.....)

Penguji Anggota

Marsito, M.Kep.Sp.Kom (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan

(Nurlaila, M.Kep)

v

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN i

HALAMAN SAMPUL DALAM ii

LEMBAR ORISINALITAS iii

LEMBAR PERSETUJUAN iv

LEMBAR PENGESAHAN v

DAFTAR ISI vi

KATA PENGANTAR viii

ABSTRAK xi

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Study Kasus 4
   1. Tujuan Umum 4
   2. Tujuan Khusus 4
D. Manfaat Study Kasus 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6

A. Tinjauan Pustaka 6
   1. Penerapan Latihan Fisik Senam Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah 6
      a. Pengkajian 6
      b. Diagnosa Keperawatan Keluarga 12
      c. Perencanaan Keperawatan Keluarga 12
      d. Pelaksanaan 14
      e. Evaluasi 15
   2. Senam Lansia pada Hipertensi 16

a. Konsep lansia 16
b. Konsep hipertensi 17
1) Pengertian Hipertensi 17
2) Etiologi Hipertensi 17
3) Klasifikasi Hipertensi 19
4) Gejala Klinis Hipertensi 20
5) Pencegahan Penyakit Hipertensi 21
6) Komplikasi Hipertensi 21
7) Penatalaksanaan 22
a) Penatalaksanaan Farmakologi 22
b) Penatalaksanaan Nonfarmakologi 23
3. Konsep Senam Pada Lansia 23
a. Pengertian Senam Lansia 23
b. Manfaat Senam Lansia 24
c. Instruksi Gerakan Senam Lansia 25
4. Hubungan Hipertensi dengan Olahraga 28

BAB III METODE STUDI KASUS 29

A. Jenis Study Kasus 29
B. Subjek Study Kasus 29
C. Fokus Study Kasus 30
D. Definisi Operasional 30
E. Instrumen Study Kasus 32
F. Metode Pengumpulan Data 32
G. Lokasi dan Waktu Study Kasus 33
H. Analisa Data dan Penyajian Data 33
I. Etika Study Kasus 33

BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN 36

A. Hasil Penerapan Studi Kasus 36
1. Gambaran Umum Studi Kasus 36

2. Pemaparan Data dan Hasil Penerapan Kasus 36
B. Pembahasan 42
1. Gambaran Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Penerapan Latihan Fisik Senam Lansia 42
a. Pengkajian Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pasien Hipertensi 42
b. Diagnosa Keperawatan Keluarga 46
c. Intervensi Keperawatan Keluarga 47
d. Implementasi Keperawatan Keluarga 48
e. Evaluasi Keperawatan Keluarga 51
2. Penerapan Latihan Fisik Senam Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Khususnya pada Lansia 52
C. Keterbatasan Studi Kasus 57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 58
A. Kesimpulan 58
B. Saran 59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Penentuan Prioritas Diagnosis 13

Tabel 2.2 Derajat Hipertensi 19

Tabel 2.3 Klasifikasi Hipertensi (Wadda'A, 2015) 19

Tabel 2.4 Klasifikasi Hipertensi (ESC, 2007) 20

Tabel 4.1 Hasil Penilaian Perbedaan Pengetahuan
Penerapan Latihan Fisik Senam Lansia
Pre dan Post Latihan 39

Tabel 4.2 Hasil Penilaian Kemampuan Latihan
Fisik Senam Lansia dalam Empat kali Latihan / lima Hari 40

Tabel 4.3 Hasil Penilaian Perbedaan Tekanan Darah
Pre dan Post Latihan Fisik Senam Lansia 41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Informasi dan pernyataan Persetujuan (Informed Cnsent)
2. Lembar Penjelasan Mengikuti Penelitian
3. Bukti Proses Bimbingan
4. Pre Planning Keluarga
5. Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi
6. Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Lansia
7. Lembar Penilaian Pengetahuan
8. Lembar Penilaian Kemampuan Dalam Melakukan Senam
9. Lembar Observasi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, karena dengan rahmat serta hidyahNya penulis mampu menyelesaikan tugas penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul " Penerapan Latihan Fisik Senam Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi pada Anggota Keluarga Hipertensi Khususnya Lansia " dalam upaya memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan program pendidikan diploma III keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Alhamdulillah dengan waktu yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan dengan judul " Penerapan Latihan Fisik Senam Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi pada Anggota Keluarga Hipertensi Khususnya Lansia ". Penulis ingin menyampaikan terimakasih yang tulus dan penghargaan kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih dan penghargaan yang tulus, penulis sampaikan kepada:

3. Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan nikmat sehat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lancar
4. Bapak Imam Faozan dan Ibu Meni Rahayu selaku kedua orang tua yang selalu mendukung, menyemangati dan mengajariku tentang sebuah arti tanggung jawab dan perjuangan dalam meraih cita-cita
5. Ibu Herniyatun M.Kep Sp.Mat , selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
6. Ibu Nurlaela S.Kep.Ns M.Kep selaku ketua Program Studi DIII Keperawatan Muhammadiyah Gombong.
7. Bapak Marsito M. Kep, Sp.Kom selaku pembimbing Akademik Program Studi DIII Keperawatan Muhammadiyah Gombong yang memberikan saran, arahan dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
8. Tim penguji Study Kasus yang telah memberikan saran dan arahan

9. Segenap Dosen dan staf karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong yang telah berkenan memberikan bimbingan dan arahan materi selama penulis menempuh pendidikan.
10. Seluruh Petugas Puskesmas Gombong 2
11. Adik-adikku tercinta Aniar riski Fauziah, Fiani Riski Fitriani serta Bahtiar yang selalu memberikan semangat, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Lutvi Nurul Huda yang selalu ada dihati yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
13. Teman-teman seperjuangan (Alfi, Ririn, Rita dan Riski) dan sahabatku yang telah memberikan saran dan bantuannya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini terselesaikan dengan baik.
14. Teman-teman mahasiswa STIKES Muhammadiyah Gombong yang saya sayangi, yang telah berjuang bersama-sama, memberikan dukungan, semangat dan membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata kesempurnan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermnfaat bagi penulis dan pembaca umumny.

Gombong, 13 Juni 2017

Penulis

Program Studi DIII Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong
KTI, Juli 2017
Riski Ambarwati Saputri[1], Marsito, M.kep.Sp.Kom[2]

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM LANSIA SEBAGAI LATIHAN FISIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJAPUSKESMAS II GOMBONG

Latar Belakang: Menurut Dinkes Provinsi Jawa Tengah, penderita hipertensi dengan presentase hipertensi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2015 tertinggi yaitu wonosobo dengan presentase 42,82%, diikuti Tegal 40,67%, dan kebumen 39,55% sedangkan presentase hipertensi terendah yaitu Pati dengan 4,50%, diikuti batang 4,75% serta Jepara 5,55%. Berdasarkan data tersebut, hipertensi dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius yang dapat menyebabkan kematian.
Tujuan Penulisan: Mengetahui keefektifan penerapan teknik senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.
Metode : Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek studi kasus ini yaitu klien dengan penderita Hipertensi. Data dikumpulkan melalui cara wawancara dan observasi.
Hasil Studi Kasus: Hasil penerapan latihan fisik senam lansia setelah dilakukan selama 4 kali latihan terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang sebelumnya 170/100 mmHg menjadi 160/90 mmHg.
Kesimpulan: Penerapan senam lansia sebagai latihan fisik dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hiperteni, latihan fisik, senam lansia, tekanan darah.

1. Mahasiswa
2. Penceramah

DIII Progarm of Nursing Department
Muhammadiyah Health Science Institute of Gombong
Scientific Paper, July 2017

Riski Ambarwati Saputri[1], Marsito, M.Kep.Sp.Kom[2]

ABSTRACT

THE APPLICATION OF ELDERLY GYM AS PHYSICAL EXERCISE TO DECRESE BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENT IN THE WORKING AREA OF COMMUNITY HEALTH CENTRE II OF GOMBONG

Background: According to Health Office of Central Java, the highest percentage of hypertension sufferers in Central Java Province in 2015 were Wonosobo (42,8 %), Tegal (40,67%), and Kebumen (39,55%). Whereas the lowest percentage were Pati (4,50%), Batang (4,75%), and Jepara (5,55%). Based on these data, hypertension may develop into a serious health problem causing death.
Objective: To determine the effectiveness of the applicatio of elderly gym as physical exercise to decrease blood pressure of the elderly.
Method: This scientific paper is an anlytical descriptive with case study approach. The subject was an elderly having hypertension. Data were collected through interiew and observation.
Result: After applying the elderly gym as a physical exersice for 5 days, there was a decrease in blood pressure from 170/100 mmHg to be 160/90 mmHg.
Conclusion: Elderly gym as a physical exercise can lower down the blood pressure of hypertension patient.

Keywords: Hypertension, physical exercise, gymnastics elderly, blood pressure

1. Student
2. Lecturer

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2011 data *World Health Organization* (WHO) dalam Siringoringo, (2013) mencatat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi. Secara global data WHO menunjukkan, diseluruh dunia sekitar satu miliar orang angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 50% di tahun 2025, dari satu miliar pengidap hipertensi, 33,3% berada dinegara maju dan 66,7% sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (Menkes, 2012). Pada tahun 2015 penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur sebanyak 21,09% (Dinkes Nganjuk, 2015).

Pada tahun 2012 penderita hipertensi di Sulawesi utara mencapai 33.968 kasus (Dinkes Provinsi Sulut,2013 dalam Suoth,2014). Sedangkan Pada tahun 2015 penderita hipertensi dengan presentase hipertensi di Provinsi Jawa Tengah tertinggi yaitu wonosobo dengan presentase 42,82%, diikuti Tegal 40,67%, dan kebumen 39,55% sedangkan Kabupaten/kota dengan presentase hipertensi terendah yaitu Pati dengan 4,50%, diikuti batang 4,75% serta Jepara 5,55% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2015).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Kebumen tahun 2015, jumlah penduduk wilayah Kabupaten Kebumen sebanyak 1.184.938 jiwa dengan jumlah angka beban tanggungan termasuk lansia sebanyak 55,5%. Dari 533.194 penduduk diatas 60 tahun, dilakukan pemeriksaan tekanan darah terhadap 214.565 penduduk (40,2%) dan dari yang diperiksa 19.988 (9,32%) mengalami hipertensi. Pada tahun 2014 dari tahun ke tahun mengalami peningkatan baik dari hipertensi dalam kehamilan maupun hipertensi pada lansia dengan presentase 33,33% sedangkan pada tahun 2015 dengan presentase 39,55%.

Berdasarkan data diatas, hipertensi berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius bahkan dapat menyebabkan kematian (Sutanto, 2009). Pengobatan bagi penderita hipertensi dapat dilakukan dengan cara medis atau farmakologi melalui dokter dan tenaga medis lainnya, serta dengan cara nonfarmakologi (Muhammadun, 2010). Cara nonfarmakologi diantaranya yaitu dengan melakukan kegiatan latihan fisik olahraga yaitu senam lansia. Dengan melakukan kegiatan latihan fisik olahraga senam lansia bisa menurunkan tekanan darah karena latihan itu dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun, latihan olahraga juga dapat menyebabkan aktivitas saraf, reseptor hormon, dan produksi hormon-hormon menurun menurut (Marssy, 2007).

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Jepang memberikan salah satu bukti bahwa olahraga yang teratur sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah (Palmer & Williams, 2007). Olahraga yang dilakukan pada lansia harus disesuaikan secara individual untuk tujuan yang khusus dapat diberikan pada jenis dan intensitas latihan tertentu. Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik bagi lansia adalah senam karena secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga keelastisitasnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Margiyati (2010) menunjukkan bahwa senam yang dilakukan oleh lansia dapat memberi pengaruh pada penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Sukartini (2010) tentang manfaat senam terhadap kebugaran lansia juga menunjukkan bahwa senam dapat mempengaruhi tidak hanya stabilitas nadi namun juga stabilitas tekanan darah sistolik dan diastolik, serta pernafasan dan kadar immunoglobin. Lama latihan berlangsung 15-60 menit dengan frekuensi latihan 2-5 kali seminggu

untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Sutaryo, 2010), terbukti melenturkan pembuluh darah (Depkes RI, 2007).

Selain itu, didalam buku Najamudin Muhammad (2010), berdasarkan hasil berbagai penelitian epidemiologi terbukti bahwa ada keterkaitan antara gaya hidup kurang aktif dengan hipertensi. Oleh karena itu WHO, ACSM, *The National Heart Foundation Joint National Committee on Detection, Evalution and Treatment of High Blood Pressure* sangat menganjurkan untuk meningkatkan aktifitas fisik sebagai intervensi pertama dalam upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi.

Hipertensi memiliki dampak besar pada kelangsungan hidup lansia yang apabila tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi yang serius, kecacatan permanen ataupun kematian secara mendadak. Berdasarkan hasil penelitian dari Sulastri (2015) senam lansia merupakan salah satu cara untuk mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sehingga cara ini dapat dijadikan sebagai program kesehatan *health promotion and disease prevention* untuk para lansia. Adapaun dampak jika tidak dilakukan senam lansia pada lansia dengan hipertensi yang dibuktikan dalam penelitian bahwa hipertensi dibiarkan tanpa pengobatan maka tekanan darahnya akan terus meningkat secara bertahap mengakibatkan kerja jantung yang berlebihan (Wahdah, 2011).

Dari berbagai penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa senam lansia ternyata mempunyai banyak manfaat, serta dampak jika tidak dilakukan pada lansia dengan hipertensi. Dari fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan study kasus dengan judul "Penerapan Senam Lansia Sebagai Latihan Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gombong II" dengan melakukan kegiatan latihan fisik senam lansia diharapkan berkurangnya tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan berkurangnya pasien dengan hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu " Bagaimana penerapan teknik senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia?"

C. Tujuan Study Kasus

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui sejauh mana penerapan teknik senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui pengkajian Asuhan Keperawatan Keluarga dengan pasien Hipertensi khususnya lansia di wilayah Puskesmas Gombong II di desa Klopogodo
b. Untuk mengetahui Diagnosa Keperawatan Keluarga dengan pasien Hipertensi khususnya lansia di wilayah Puskesmas Gombong II di desa Klopogodo
c. Untuk mengetahui Intervensi Keperawatan Keluarga dengan pasien Hipertensi khususnya lansia di wilayah Puskesmas Gombong II di desa Klopogodo
d. Untuk mengetahui Implementasi Keperawatan Keluarga dengan pasien Hipertensi khususnya lansia di wilayah Puskesmas Gombong II di desa Klopogodo
e. Untuk mengetahui Evaluasi keperawatan keluarga dengan Hipertensi yaitu mengetahui tekanan darah pasien sebelum dan setelah melakukan latihan fisik senam lansia di wilayah Puskesmas Gombong II di desa Klopogodo.

D. Manfaat Study Kasus

Study kasus ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat

Masayarakat dapat jauh lebih mengerti khususnya bagi penderita hipertensi pada lansia tentang pengaruh senam lansia untuk

menurunkan tekanan darah selain dengan cara tradisional maupun obat-obatan.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Teknologi Keperawatan

   Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam melakukan penerapan pengobatan nonfamakologi pada pasien hipertensi khususnya pada lansia

3. Penulis

   Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil riset keperawatan, khususnya studi kasus tentang pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Astari, dkk, (2012), *Pengaruh Senam Lanisa Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia Di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan*

Astari, P. D., Adiatmika I. P. G. Dan Swedarma, K. E. 2013. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. Coping ners.* Vol. 1. No 1. Januari-Juni 2013

Dinas kesehatan kabupaten kebumen. 2015. *Rekapitulasi Pasien Dengan Hipertensi Tahun 2015.* Kebumen: Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2015. *Buku Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2015.* Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah

Friedman, Marilyn M., (2013), *Keperawatan Keluarga*. Jakarta. *: Teori dan Praktik,* edisi 3, EGC,

Griwijoyo, S. (2007). *Olahraga untuk Kesehatan.* Jakarta : Balai Pustaka

Griwijiyo, S. Dan Sidik D. Z . 2012. *Ilmu Faal Olahraga (fisiologi Olahraga).* Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Gunawan, D. 2009. *Perubahan Anatomik Organ Tubuh Pada Penuaan.* Yogyakarta : Kanisius

Hidayat, A. A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kebidanan Serta Teknik Analisis Data.* Surabaya : Salemba Medika

Herman. 2013. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Medis & NANDA.* Edisi jilid 1. Media Action Publising : Jakarta

Ikafah. 2014. *Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Ringan – Sedang Di Rektorat Unibaw Malang*. Jurnal Surya. Vol.2. No IV. Hal 13-22, Malang

Junaidi, I. 2011. *Stroke Waspadai Ancamannya*. Yogyakarta : Penerbit Andi

Muhammadun. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi.* Yogyakarta : in. Books

Mutaqin, Arif. 2009. *Buku Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Musculoskeletal.* Jakarta : EGC

Pudiastuti, R. D. (2013). *Penyakit – penyakit Mematikan.* Yogyakarta: Nuha Medika

Riasmini, Ni Made, Junaiti Sahar, Riyanto, Wiwin Winarsih. 2017. *Panduan Asuhan Keperawatan Individu, Keluarga, Kelompok, dan Komunitas*

dengan Modifikasi nanda, ICNP, NOC, NIC di Puskesms dan Masyarakat. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)

Riguard, F.B. 2006. *Hypertension in Older Adults.* J Gerontol 2001; 56A:M2175

Rohman, Nikmatur dan Saiful Walid. 2012. *Proses keperawatan teori dan aplikasi.* jakarta : Ar-ruzz Media

Shout, M. (2014). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara.* http//ejournal.unsrat. ac. Id//

Siringoringo, M.(2013). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia Di Desa Sigaol Simbolon Kabupaten Samosir Tahun 2013*. http//jurnal. Usu. Ac. Id//.

Smeltzer and Bare. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah.* Edisi 8. Volume 2. Jakarta : EGC

Suarti, Ni Made. 2009. *Panduan Praktek Perawatan, lansia.* Jakarta : Graha Ilmu

Sulastri, D. 2015. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Kalijambe Sragen.* [skripsi Ilmiah]. Surakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.

Sutaryo. 2010. *Bagaimana Menjaga Kesehatan Jantung.* Yogyakarta: Penerbit Cintabuku

Wanarni. 2010. *Menjadi Lansia Tangguh dan Bugar Berkat Senam Lansia.* Jakarta : Dokter Kota PT Temprint.

Wadda'A, Umar. 2015. *Sembuh Dengan Satu Titik Dua Bekam Untuk 7 Penyakit Kronis.* Thibia : Solo

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

(PSP)

1. Kami adalah Peneliti berasal dari Institusi/jurusan Program Studi DIII Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Senam Lansia Sebagai Latihan Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gombong II"
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk mengetahui sejauh mana penerapan teknik senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang dapat memberi manfaat berupa dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kondisi otot dan sendi, membangun kekuatan dan daya tubuh.
3. Proses pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung lebih kurang 15-20 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. 087837677761.

PENELITI

Riski Ambarwati Saputri

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 Riski Ambarwati Saputri dengan judul "Penerapan Latihan Fisik Senam Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada anggota Keluarga Hipertensi Khususnya Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gombong II".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.

Gombong, 10 Juli 2017

Saksi

(Fatonah)

Yang memberikan persetujuan

(Widiya)

Gombong, 10 Juli 2017

Peneliti

(Riski Ambarwati Saputri)

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : RISKI AMBARWATI SAPUTRI
NIM/NPM : A01401954
NAMA PEMBIMBING : MARSITO, M.Kep, Sp.Kom

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	22 Mei 2017	Tata cara penyusunan KTI	
2.	24 Mei 2017	Penyusunan Tema	
3.	26 Mei 2017	konsul BAB I	
4.	29 Mei 2017	konsul BAB I	
5.	2 Juni 2017	konsul BAB I dan BAB II	
6.	6 Juni 2017	konsul BAB I dan BAB II	
7.	8 Juni 2017	konsul BAB I, BAB II, dan BAB III	
8.	12 Juni 2017	konsul BAB I, II dan III	
9.	13 Juni 2017	konsul untuk di Acc	

Mengetahui
Ketua Program Studi

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : RISKI AMBARWATI SAPUTRI
NIM/NPM : A01401954
NAMA PEMBIMBING : MARSITO, M.Kep, Sp.Kom

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
10.	22 Juni 2017	konsul revisi	
11.	23 Juni 2017	konsul revisi	
12.	1 Agustus	konsul BAB IV dan BAB V	
13.	2 Agustus	konsul BAB IV	
14.	3 Agustus	konsul BAB IV dan BAB V	
15.	4 Agustus	konsul BAB IV	
16.	5 Agustus	konsul BAB IV	
17.	7 Agustus	konsul dan Acc	
18.	21 Agustus	konsul dan Acc	

Mengetahui
Ketua Program Studi

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

(.....)

PRE PLANNING KELUARGA

Pertemuan ke : 1 Tanggal : 10 Juli 2017

A. Latar Belakang

Pengkajian data yang dilakukan adalah kepada keluarga *single parent family* (keluarga orang tua tunggal) karena pada keluarga Ny. W termasuk orang tua tunggal yang ditinggal mati dan karena berpisah serta Ny. W hanya tinggal dengan anak dan cucunya. Dalam keluarga Ny. W tahap perkembangan saat ini yaitu dalam tahap perkembangan anak usia sekolah serta keluarga yang sudah lansia yaitu Ny. W. Ny. W menderita hipertensi sejak beberapa tahun yang lalu kurang lebih 5 tahun yang lalu. Ny. W rajin memeriksakan atau kontrol tekanan darahnya ke puskesmas tetapi Ny. W belum mengetahui cara pengobatan nonfarmakologi dengan cara latihan fisik seperti senam lansia.

B. Rencana Keperawatan

1. Diagnosa
2. Tujuan Umum (kegiatan hari ini)

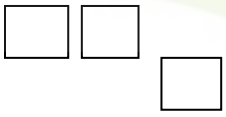
   Melakukan pengkajian untuk memperoleh data sehingga dapat menemukan masalah
3. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui riwayat dan tahap perkembangan keluarga
   b. Mengetahui karakteristik lingkungan keluarga
   c. Mengetahui struktur keluarga
   d. Mengetahi fungsi keluarga
   e. Mengetahui stress dan koping keluarga
   f. Mengetahui status kesehatan
   g. Mengetahui harapan keluarga
   h. Melakukan pemeriksaan fisik pada keluarga

C. Rencana Kegiatan

1. Strategi Pelaksanaan

No	Tahap	Kegiatan
1.	Prainteraksi (5 menit)	Menyampaikan salam Memperkenalkan diri Menyampaikan maksud dan tujuan
2.	Interaksi (25 menit)	Wawancara dengan keluarga tentang data yang diperlukan Melakukan pemeriksaan fisik pada seluruh anggota keluarga Melakukan observasi lingkugan
3.	Terminasi (5 menit)	Mengakhiri kontrak dengan mengucapkan terimakasih Kontrak waktu kembali untuk melengkapi data yang kurang serta kontrak untuk mengajarkan cara melakukan latihan fisik senam lansia Salam penutup

2. Waktu dan Tempat : Jam 10.00 WIB di rumah keluarga Ny.W
3. Setting Tempat :



Keterangan :

A : Penyaji

B : Ny. W

C : Ny. T

4. Metode : Wawancara dan observasi

5. Media dan Alat : Alat tulis, alat pemeriksaan fisik yaitu tensimeter.
6. Kriteria Evaluasi
    a. Kriteria Struktur :
        1) Menyiapkan pre planning
        2) Kontrsk waktu dengan keluarga
        3) Menyiapkan instrumen pengkajian, alat tulis, dan alat pemeriksaan fisik
    b. Kriteria Proses :
        1) Keluarga menyambut kedatangan sesuai kontrak yang telah disepakati
        2) Keluarga kooperatif terhadap pertanyaan yang diajukan untuk melengkapi data
        3) Keluarga kooperatif saat dilakukan pemeriksaan fisik
        4) Keluarga mengijinkan ketika lingkungan rumahnya diobservasi
        5) Wawancara berjalan dengan lancar

    c. Kriteria Hasil (sebutkan presentase pencapaian yang diinginkan)
    Didapatkan kurang lebih dari 75 % data tentang data umum, riwayat dan tahap perkembangan keluarga, lingkungan, struktur keluarga, fungsi keluarga, stress dan koping keluarga, pemeriksaan fisik serta harapan keluarga.

PRE PLANNING KELUARGA

Pertemuan ke : 2 Tanggal : 11 Juli 2017

A. Latar Belakang

Ny. W mengatakan belum mengetahui terapi nonfarmakologi seperti latihan fisik senam lansia yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi khususnya yaitu pada lansia.

B. Rencana Keperawatan

1. Diagnosa
   - Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan
2. Tujuan Umum (kegiatan Hari Ini)

   Mengetahui masalah yang muncul dan membantu mengatasi masalah tersebut
3. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui masalah yang muncul pada keluarga Ny. W
   b. Scoring masalah tersebut
   c. Menjelaskan intervensi
   d. Mengimplementasi

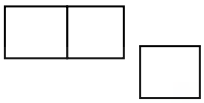
C. Rencana Kegiatan

1. Strategi Pelaksanaan

No	Tahap	Kegiatan
4.	Prainteraksi (5 menit)	Menyampaikan salam Menyampaikan maksud dan tujuan Menanyakan kabar
5.	Interaksi (25 menit)	Merumuskan masalah Scoring masalah sehingga ditemukan prioritas masalah Menjelaskan intervensi Melakukan implementasi latihan fisik senam lansia
6.	Terminasi	Mengakhiri kontrak dengan

	(5 menit)	mengucapkan terimakasih Kontrak waktu kembali untuk melakuakn latihan fisik senam lansia Salam penutup

2. Waktu dan Tempat : Selasa, 11 Juli 2017 jam 10.00 WIB, rumah keluarga Ny. W
3. Setting Tempat :



Keterangan : A : penyaji

B : Ny. W

C : Ny. T

4. Metode : wawancara
5. Media dan Alat : alat tulis, lembar scoring, SOP senam lansia, leptop dan tensimeter
6. Kriteria Evaluasi

a. Kriteria Struktur :

1) Menyiapkan pre planning untuk pertemuan selanjutnya
2) Kontrak waktu dengan keluarga
3) Menyiapkan instrumen alat tulis, lembar scoring, lembar intervensi, lembar penilaian gerakan senam lansia, dan tensimeter untuk mengukur tekanan darah sesudah dan sebelum senam.

b. Kriteria Proses :

1) keluarga Ny. W menyambut kedatangan sesuai kontrak yang telah disepakati.

2) Keluarga kooperatif terhadap pertanyaan untuk melengkapi data
3) Ny. W kooperatif saat dilatih cara melakukan latihan fisik senam lansia
4) Latihan berjalan dengan lancar

c. Kriteria Hasil (sebutkan presentase pencapaian yang diinginkan)
didapatkan 75 % terkait dengan masalah dan melakukan implementasi latihan fisik senam lansia.

PRE PLANNING KELUARGA

Pertemuan ke : 3 Tanggal : 12 Juli 2017

A. Latar Belakanng

Dari hasil diskusi dengan keluarga prioritas masalah dari keluarga Ny. W adalah ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan, implementasi yang dilakukan yaitu penerapan latihan fisik senam lansia untuk menurunkan tekanan darah.

B. Rencana Keperawatan

1. Diagnosa

   Ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan

2. Tujuan Umum (kegiatan hari ini)

   Diharapkan Ny. W dapat melakukan latihan fisik senam lansia dengan baik dan benar serta tekanan darah dapat terkontol.

3. Tujuan Khusus

   Ny. W dapat melakukan latihan fisik senam lansia dengan baik dan benar dan dapat melakukan gerakan sesuai dengan SOP.

C. Rencana Kegiatan

1. Strategi Pelaksanaan

No	Tahap	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	Prainteraksi (5 menit)	Pembukaan : Memberi salam Menjelaskan tujuan Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	 Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan
2	Interaksi (25 menit)	Pelaksanaan : Mendemonstrasikan gerakan latihan fisik senam lansia	 Ny. W menyimak dan memperhatikan serta ikut melakukan gerakan

			latihan fisik senam lansia.
3	Terminasi (5 menit)	Meminta Ny. W untuk melakukan atau mengulang gerakan senam lansia yang telah diajarkan	Ny. W melakukan kembali gerakan senam lansia walaupun sedikit lupa gerakan-gerakannya.

2. Waktu dan Tempat :
3. Setting Tempat

Keterangan : A : penyaji

B : Ny. W

4. Metode : Wawancara
5. Media dan Alat : alat pengukur darah tensimeter, leptop, SOP senam lansia, penilaian gerakan senam lansia, alat tulis dan lembar observasi.
6. Kriteria Evaluasi
   a. Kriteria Struktur
      1) Menyiapkan pre planning
      2) Kontrak waktu dengan keluarga
      3) Menyiapkan instrumen penerapan latihan fisik senam lansia seperti leptop, tensimeter, lembar observasi, dan SOP senam lansia.
   b. Kriteria Proses
      1) Keluarga menyambut kedatangan sesuai kontrak yang telah disepakati
      2) Keluarga kooperatif saat dilatih latihan fisik senam lansia
   c. Kriteria Hasil (sebutkan presentase pencapaian yang diinginkan)

      Diharapkan keluarga dapat memahami latihan fisik senam lansia yang diberikan dengan presentase >75%

PRE PLANNING KELUARGA

Pertemuan ke : 4 Tanggal : 13 Juli 2017

A. Latar Belakang

Setelah dilakukan penjelasan dan penerapan latihan fisik senam lansia, diharapkan Ny. W dapat melakukan latihan tersebut secara mandiri serta dapat meningkatkan perilaku kesehatan dan lebih mengetahui manfaat dari senam lansia.

B. Rencana Keperawatan

1. Diagnosa

   Ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan

2. Tujuan Umum (kegiatan hari ini)

   Diharapkan Ny. W dapat melakukan latihan fisik senam lansia dengan baik dan benar serta tekanan darah dapat terkontol.

3. Tujuan Khusus

   Ny. W dapat melakukan latihan fisik senam lansia dengan baik dan benar dan dapat melakukan gerakan sesuai dengan SOP.

C. Rencana Kegiatan

1. Strategi Pelaksanaan

No	Tahap	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	Prainteraksi (5 menit)	Pembukaan : Memberi salam Menjelaskan tujuan Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan
2	Interaksi (25 menit)	Pelaksanaan : Melakukan latihan fisik senam lansia	Ny. W melakukan gerakan latihan fisik

		Menanyakan apakah sudah ada perubahan setelah melakukan latihan fisik senam lansia	senam lansia. Ny. W mengatakan mengalami perubahan yang baik setelah melakukan senam lansia
3	Terminasi (5 menit)	Meminta Ny. W untuk melakukan atau mengulang gerakan senam lansia yang telah diajarkan Mengakhiri kontrak dan mengucapkan terima kasih serta kontrak kembali untuk latihan selanjutnya Salam penutup	Ny. W melakukan kembali gerakan senam lansia dan sudah mulai hafal gerakan-gerakannya. Ny. W setuju untuk melakukan latihan yang selanjutnya Membalas salam

2. Waktu dan Tempat :
3. Setting Tempat

Keterangan : A : penyaji

B : Ny. W

4. Metode : Wawancara
5. Media dan Alat : alat pengukur darah tensimeter, leptop, SOP senam lansia, penilaian gerakan senam lansia, alat tulis dan lembar observasi.
6. Kriteria Evaluasi
   a. Kriteria Struktur
      1) Menyiapkan pre planning
      2) Kontrak waktu dengan keluarga

3) Menyiapkan instrumen penerapan latihan fisik senam lansia seperti leptop, tensimeter, lembar observasi, dan SOP senam lansia.

b. Kriteria Proses
   1) Keluarga menyambut kedatangan sesuai kontrak yang telah disepakati
   2) Keluarga kooperatif saat melakukan latihan fisik senam lansia
   3) Latihan berjalan dengan lancar

c. Kriteria Hasil (sebutkan presentase pencapaian yang diinginkan)

   Diharapkan keluarga dapat memahami latihan fisik senam lansia yang diberikan dengan presentase >75%

PRE PLANNING KELUARGA

Pertemuan ke : 5 Tanggal : 14 Juli 2017

A. Latar Belakang

Setelah dilakukan penjelasan dan penerapan latihan fisik senam lansia, diharapkan Ny. W dapat melakukan latihan tersebut secara mandiri serta dapat meningkatkan perilaku kesehatan dan lebih mengetahui manfaat dari senam lansia serta mengatehaui evaluasi setelah dilakukan latihan selama 5 pertemuan.

B. Rencana Keperawatan

1. Diagnosa

   Ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan

2. Tujuan Umum (kegiatan hari ini)

   Mengetahui evaluasi setelah melakukan latihan selama 5 kali pertemuan serta mengetahui apakah ada pengaruh terhadap tekanan darah setelah melakukan penerapan latihan fisik senam lansia.

3. Tujuan Khusus

   Untuk mengetahui tekanan darah setelah melakukan latihan fisik senam lansia dan mengetahui apakah sudah ada perubahan dalam perilaku kesehatan atau belum.

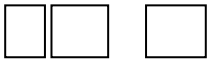
C. Rencana Kegiatan

1. Strategi Pelaksanaan

No	Tahap	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	Prainteraksi (5 menit)	Pembukaan : Memberi salam Menjelaskan tujuan Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	 Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan

2	Interaksi (25 menit)	Pelaksanaan : Melakukan latihan fisik senam lansia Menanyakan apakah sudah ada perubahan setelah melakukan latihan fisik senam lansia Mengevaluasi tindakan setelah melakukan penerapan latihan fisik senam lansia selama 5 hari	 Ny. W melakukan gerakan latihan fisik senam lansia. Ny. W mengatakan mengalami perubahan yang baik setelah melakukan senam lansia Ny. W mengatakan setelah melakukan latihan senam lansia anggota tubuhnya sudah tidak kaku dan pegal-pegal serta tekanan darah Ny. W mengalami penurunan yang sebelumnya 170/100 mmHg menjadi 160/90 mmHg dalam 4 kali latihan selama 5 hari.
3	Terminasi (5 menit)	Meminta Ny. W untuk melakukan atau mengulang gerakan senam lansia yang telah diajarkan Mengakhiri kontrak dan mengucapkan terima kasih Salam penutup	Ny. W melakukan kembali gerakan senam lansia dan sudah mulai hafal gerakan-gerakannya. Ny. W setuju untuk melakukan latihan yang selanjutnya Menjawab salam

2. Waktu dan Tempat : jam 08.00 WIB, Rumah keluarga Ny. W
3. Setting Tempat



Keterangan : A : penyaji
B : Ny. W
C : Ny. T

4. Metode : wawancara
5. Media dan Alat : alat pengukur darah tensimeter, leptop, SOP senam lansia, penilaian gerakan senam lansia, alat tulis dan lembar observasi.
6. Kriteria Evaluasi
   a. Kriteria Struktur
      1) Menyiapkan pre planning
      2) Kontrak waktu dengan keluarga
      3) Menyiapkan instrumen penerapan latihan fisik senam lansia seperti leptop, tensimeter, lembar observasi, dan SOP senam lansia.
   b. Kriteria Proses
      1) Keluarga menyambut kedatangan sesuai kontrak yang telah disepakati
      2) Keluarga kooperatif saat melakukan latihan fisik senam lansia
      3) Latihan berjalan dengan lancar
   c. Kriteria Hasil (sebutkan presentase pencapaian yang diinginkan)
      Diharapkan keluarga dapat memahami latihan fisik senam lansia yang diberikan dengan presentase >75%

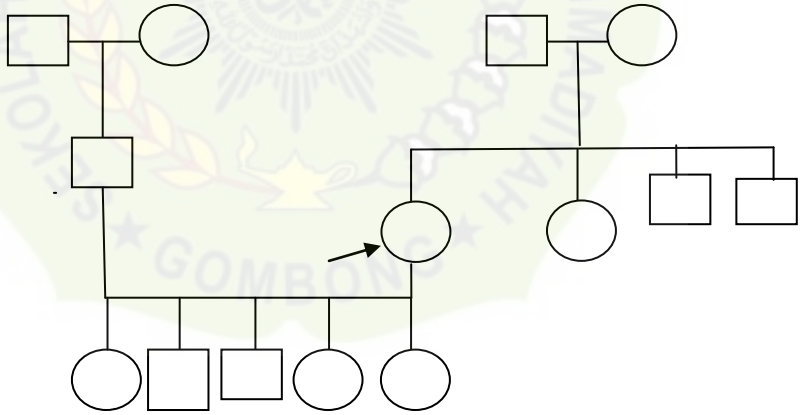
PENGKAJIAN KELUARGA

A. Data Umum

1. Nama kepala keluarga (KK) : Ny. W
2. Alamat dan telepon : Klopogodo, Gombong, Kebumen
3. Pekerjaan Kepala Keluarga : Buruh
4. Pendidikan Kepala Keluarga : SD
5. Komposisi Keluarga :

No.	Nama	Usia	JK	Hub. Dg KK	Pekerjaan	Pendidikan	Imunisasi
1.	Ny. W	68 Th	P	Ibu	IRT	SD	Lengkap
2.	Ny. T	40 Th	P	Anak	Buruh	SMP	Lengkap
3.	An.K	11 Th	P	Cucu	-	SMP	Lengkap

6. Genogram



Ketarangan:

: Laki-laki

: Perempuan

: Klien

: Meninggal

7. Tipe keluarga

   Tipe keluarga Ny. W adalah keluarga orang tua tunggal *(Single Parent Familly)* yaitu karena dalam satu keluarga terdiridari ibu yang di tinggal mati atau karena berpisah serta anak-anak yang tinggal bersama.

8. Suku bangsa

   Keluarga Ny. W berasal dari suku Jawa, Indonesia, kebudayaan yang dianut tidak bertentangan dengan kesehatan Ny. W serta tiidak ngadem ataupun nganyeb.

9. Agama

   Agama yang dianut oleh keluarga Ny. W yaitu islam. Kegiatan keagamaan keluarga Ny. W diantaranya yaitu sholat 5 waktu, membaca Al-Qur'an dan terkadang menjalankan ibadah sunah serta keluarga Ny. W selalu mengikuti pengajian yang ada ditempatnya serta jika sakit selalu memohon kesembuhan kepada Allah SWT.

10. Status sosial ekonomi keluarga

    Pendapat keluarga Ny. W diperoleh dari berdagang es dan susu kedelai, pendapatan keluarga Ny. W setiap bulanya yaitu sekitar Rp.800.000;. kebutuhan setiap bulan yang diperlukan keluarga Ny. W yaitu diantaranya kebutuhan sandang, pangan serta kebutuhan untuk menunjang kesehatan keluarga Ny. W seperti untuk berobat ke puskesmas jika ada anggota keluara yang sakit. Keluarga Ny. W

mengatakan pendapatanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari - hari.

11. Aktivitas rekreasi keluarga

    Keluarga Ny. W mengatakan tidak pernah rekreasi, rekreasi digunakan untuk mengisi kekosongan waktu dengan menonton tv bersama dirumah. Ny. T mengatakan jarang rekreasi keluar rumah seperti berpergian ke suatu tempat wisata karena keterbatasan biaya.

A. Riwayat dan Tahap Perkembangan Keluarga

1. Tahap perkembangan keluarga saat ini

   Tahap perkembangan keluarga Ny. W yaitu keluarga Ny. W sedang mengalami perkembangan anak usia sekolah serta perkembangan usia lansia, dengan tugas perkembangan anak usia sekolah yaitu membantu sosialisasi anak terhadap lingkungan luar rumah, sekolah dan lingkungan lebih luas (yang tidak/kurang diperoleh dari sekolah atau masyarakat), mempertahankan keintiman pasangan, memenuhi kebutuhan yang meningkat termasuk biaya kehidupan dan kesehatan anggota keluarga.

2. Tahap perkembangan keluarga yang belum terpenuhi

   Keluarga Ny. W mengatakan telah memenuhi tugas perkembangan untuk keluarga dengan anak usia sekolah. Tahap perkembangan keluarga yang belum terpenuhi yaitu kebutuhan hidup yang semakin meningkat termasuk biaya kehidupan seperti biaya sekolah sertakesehatan anggota keluarga.

3. Riwayat keluarga inti

   Keluarga Ny. W mengatakan penyakit yang sering diderita oleh Ny. W yaitu hipertensi/darah tinggi. Serta saat ini darah tinggi Ny. W sedang tinggi/sedang kumat. Didalam keluarga Ny. W tidak ada riwayat penyakit menular/menurun serta tidak ada anggota keluarga yang cacat. Ny. T mengatakan jika ada anggota keluarga yang sakit langsung dibawa berobat ke puskesmas. Didalam keluarga Ny. W

yang memiliki riwayat penyakit yaitu hanya Ny. W yaitu penyakit hipertensi serta keluarga Ny. W selalu memanfaatkan sumber pelayanan kesehatan yang digunakan yaitu puskesmas.

4. Riwayat keluarga sebelumnya

   Keluarga Ny. W mengatakan sebelumnya sudah pernah ada yang dirawat di Rs yaitu Ny. W. Ny. W dirawat di RS sebanyak dua kali yang pertama di rawat di Rs Pius karena kecelakaan dan yang kedua yaitu karena sakit hipertensi. Ny. W dirawat di RS pius pada tanggal 28 Juni 2017 dan dirawat selama enam hari. Keluarga Ny. W mengatakan dikeluarganya tidak ada yang menderita penyakit serius.

B. Pengkajian Lingkungan

1. Karakteristik rumah

   Keluarga Ny. W mengatakan kepemilikan rumah pribadi tetapi tanah bantuan dari saudara-saudaranya, saat pembangunan rumah Ny. W mendapat bantuan dari pemerintah. Luas rumah Ny. W yaitu 21 meter dan permanen. Rumah terdapat 3 ruangan yang terdiri dari ruang tamu, ruang TV, dan kamar. Cahaya masuk melalui ventilasi rumah dan jendela. Pencahayaan dan sirkulasi udara cukup. Lantai menggunakan semen. Sumber air yang digunakan yaitu air sumur, jarak septiktank dari sumber air yaitu 7 meter. Dirumah klien memiliki sepeda untuk anaknya sekolah dan untuk alat transportasi, memiliki TV, kulkas, kompor dan alat-alat dapur. Halaman rumah dimanfaatkan dengan tanaman hias serta pembuangan limbah melalui selokan. Pembuangan sampah dibakar dibelkang rumah jika sudah menumpuk.

2. Karakteristik tetangga dan komunitas RW

   Keluarga Ny. W mengatakan rata-rata pekerjaan tetangganya yaitu sebagai buruh, pedagang dan IRT, sifat tetangga-tetangga Ny. W yaitu baik dan saling tolong menolong, jarak rumah Ny. W dengan tetangga berdekatan kira-kira berjarak 2 meter. Keluarga Ny. W bersosialisasi

dengan baik dengan tetangganya biasanya mengobrol atau main dengan tetangga depan rumahnya. Ny. W dan Ny. T jarang mengikuti kegiatan arisan tetapi selalu hadir pada kegiatan RW seperti pengkajian.

3. Mobilitas geografis keluarga

   Keluarga Ny. W selama ini sebagai penduduk asli warga Klopogodo dan sebelumnya tidak pernah berpindah rumah.

4. Perkumpulan keluarga dan interaksi dengan masyarakat

   Keluarga Ny. W dengan tetangganya saling berkomunikasi dengan baik. Keluarga Ny. W saling berkumpul dengan keluarga pada saat tidak sibuk dan pada saat waktu senggang. Keluarga Ny. W selalu menyempatkan waktu untuk berkumul setip harinya, saat berkumpul kegiatan yang dilakukan yaitu hanya mengobrol dan menonton Tv. Ny. W rutin mengikuti pengajian di RW ataupun di RT.

5. Sistem pendukung keluarga

   Keluarga Ny. W mengatakan memiliki fasilitas kesehatan dirumah yaitu kotak P3K, selain itu Ny. W selalu memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada dimasyarakat ketika ada keluarga yang sakit yaitu dengan menggunakan fasilitas/layanan kesehatan yaitu puskesmas. Jarak puskesmas dari rumah kira-kira 1 km. Keluarga nY. W memiliki BPJS serta memanfaatkan dengan baik fasilitas tersebut. Keluarga Ny. W pernah mengikuti penyuluhan tentang kesehatan yaitu penyuluhan IVA serta keluarga Ny. W saling mendukung satu sama lain jika ada anggota keluarga yang sakit.

C. Struktur Keluarga

1. Pola komunikasi keluarga

   Komunikasi didalam keluarga Ny. W bersifat terbuka, setiap ada masalah selalu dibicarakan bersama-sama. Bahasa yang digunakan sehari-hari yaitu bahasa jawa, setiap ada masalah selalu dibicarakan dengan baik, setiap hari selalu menyempatkan waktu untuk berkomunikasi baik hal penting maupun tidak penting serta Ny. W

saat berkomunikasi dengan anak-anak yang tidak tinggal satu rumh menggunakan media/alat komunikasi telefon.

2. Struktur kekuatan keluarga

   Keluarga Ny. W mengatakan cara menjaga hubungan agar tetap baik dengan keluarga yaitu saling mendukung terutama jika ada masalah didalam keluarganya. Keluarga Ny. W selalu mencari jalan keluar bersama-sama dengan cara musyawarah bila ada masalah serta yang mengambil keputusan yaitu Ny. T yaitu anaknya. Ny. T selalu memberikan nasehat kepada anaknya agar selalu berbuat baik dan sopan kepada siapapun.

3. Struktur peran

   a. Ny. W
      - Peran formal : Ny. W sebagai ibu dan nenek
      - Peran informal :Ny. W sebagai orang yang paling tua dikeluarganya serta sebagai orang yang dihormati.

   b. Ny. T
      - Peran formal : Ny. T sebagai orang tua dan anak serta kepala keluarga.
      - Peran informal : Ny. T sebagai orang tua yang dihormati, pengambilan keputusan serta pencari nafkah.

   c. An. C
      - Peran formal : An. C sebagai anak pertama serta sebagai cucu
      - Peran informal : An. C sebagai anak yang menghormati orang tua dan mematuhi aturan dari orang tua.

4. Nilai atau norma keluarga

   Keluarga Ny. W selalu menerapkan nilai-nilai agama kepada setiap anggota keluarganya seperti mengaji, sholat, membaca Al-Qur’an dan selalu berbuat baik kepada siapapun. Bila pergi memberitahu, ijin terlebih dahulu atau meninggalkan pesan. Keluarga Ny. W mempercayakan perawatan kesehatan kepada layanan kesehatan

seperti mantri, perawat dan dokter. Menurut keluarga Ny. W kesehatan sangatlah penting dan mahal harganya maka dari itu keluarga Ny. W selalu menjaga kesehatannya.

D. Fungsi Keluarga

1. Fungsi afektif

   Hubungan antar anggota keluarga Ny. W baik, saling menyayangi satu sama lain, saling menghargai, saling mendukung, serta saling menghormati satu sama lain. Cara mempertahankan kasih sayang keluarganya yaitu saling memberikan perhatian apabila ada anggota keluarga yang sakit atau sedang tertimpa musibah. Keluarga Ny. W selalu merawat anggota keluarga yang sakit sert memeriksaan/berobat ke puskesmas. Itulah salah satu bentuk perhatian keluarga Ny. W jika ada yang sakit.

2. Fungsi sosialisasi

   Interaksi antar anggota keluarga Ny. W baik. Ny. W mengatakan cucunya An. C sudah terbiasa berinteraksi/bersosialisasi dengan tetangga/teman sebayanya. Ny. T selalu mengajarkan caranya berkomunikasi di luar rumah yaitu mengajarkan untuk bicara sopan dan baik serta harus lebih sopan apabila sedang berkomunikasi dengan orang yang lebih tua. Keluarga Ny. W biasanya mengikuti perkumpulan yang ada di desanya serta keluarga Ny. W selalu mengajarkan kepada anaknya untuk mengikuti norma/aturan yang ada di desanya diantaranya berpartisipasi/ikut serta dalam kegiatan yang ada seperti gotong royong.

3. Fungsi perawatan kesehatan

   a. Mengenal masalah kesehatan

      Keluarga Ny. W mengatakan bahwa Ny. W sudah mengetahui bahwa dirinya terkena penyakit hipertensi. Keluarga NY. W sudah mengetahui seluk beluk penyakitnya termasuk penyebabnya, makanan yang harus dihindari, cara perawatannya tetapi keluarga Ny. W belum mengetahui mengenai pengobatan selain minum obat

untuk menurunkan tekanan darahnya. Ny. W hanya mengandalkan obat-obatan yang diberikan petugas kesehatan. Jika ada anggota keluarga yang sakit langsung dibawa berobat ke puskesmas dan tidak mengkonsumsi obat warung.

b. Memutuskan tindakan

Keluarga Ny. W sering mencari informasi terkait masalah kesehatan Ny. W. Cara untuk memutuskan merawat yaitu dengan membawa Ny. W rutin kontrol teknan darah ke puskesmas. Keluarga nY. W mengatakan saat ada keluarga yang sakit langsung dibawa ke puskesmas dan minum obat dari puskesmas. Saat ini Ny. W menderita hipertensi dan mengkonsumsi obat dari puskesmas untuk mengontrol tekanan darahnya. Saat dikaji Ny. W belum mengetahui cara pengobatan selain dengan cara minum obat.

c. Merawat anggota keluarga

Keluarga Ny. W mengatakan jika ada anggota keluarga yang sakit dirawat dengan baik, mematuhi asupan makanan yang boleh dikonsumsi/dianjurkan, keluarga selalu memberikan dukungan agar Ny. W rutin meminum obat serta menganjurkan untuk berolahraga tetapi tidak tahu cara olahraga yang baik dan aman untuk orang tua/lansia.

d. Memodifikasi lingkungan

Keluarga Ny. W mengatakan saat ada anggota keluarga yangsakit menciptakan lingkungan rumah yang bersih dan nyaman agar yang sakit merasa nyaman dirumah serta menciptakan lingkungan rumah yang tidak berisik agar anggota keluarga yang sakit dapat beristirahat dengan tenang dan nyaman.

e. Memanfaatkan fasilitas kesehatan

Keluarga Ny. W selalu membawa ke pelayanan kesehatan yaitu puskesmas apabila ada anggota keluarga yang sakit serta Ny. T selalu membawa nY. W ke puskesmas untuk mengontrol tekanan

darah Ny. W. Keluarga Ny. W menggunakan fasilitas kesehatan untuk berobat yaitu BPJS.

4. Fungsi reproduksi

   Keluarga Ny. W mengatakan tidak sedang merencanakan untuk mempunyai keturunana lagi karena Ny. W sudah menopause dan Ny. T yaitu seorang janda. Saat ini Ny. T tidak menggunakan KB apapun serta Ny. T sudah merasa cukup dan bahagia memiliki 1 anak.

5. Fungsi ekonomi

   Keluarga Ny. W mengatakan pendapatan yang diperoleh setiap bulannya dicukup-cukupkan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya termasuk kebutuhan sandang dan pangan. Keluarga Ny. W mengatakan tidak ada dana khusus untuk kebutuhan kesehatannya.

E. Stress dan Koping Keluarga

1. Stressor jangka pendek dan panjang

   a. Stressor jangka pendek

      Keluarga Ny. W mengatakan saat ini khawatir apabila Ny. W sakit lagi dan tidak bisa berobat ke puskesmas karena tidak ada biaya untuk berobat.

   b. Stressor jangka panjang

      Keluarga Ny. W mengatakan saat ini tidak ada stresor jangka panjang/tidak ada yang difikirkan untuk yangakan datang, hanya khawatir apabila Ny. W sakit/hipertensinya kambuh lagi.

2. Kemampuan keluarga berespon terhadap situasi/stressor

   Keluarga Ny. W mengatakan selalu mensupport Ny. W untuk selalu meminum obat agar tekanan darahnya dapat terkontrol keluarga Ny. W selalu berespon baik dalam penyelesaian masalah/pengambilan keputusan dan yang paling sering mengambil keputusan yaitu Ny. T . selain itu, keluarga juga ikut serta dalam mengatur pola hidup untuk mencegah penyakit hipertensinya serta anggota keluarga ikut andil dan bertanggung jawab apabila ada amaslah keluarga.

3. Strategi koping yang digunakan

Keluarga Ny. W mengatakan menghibur diri dnegan menonton TV/kumpul dengan keluarga untuk mengatasi keresahan bila ada masalah serta cara menyelesaikan masalah yaitu dengan cara bermusyawarah untuk mencari mufakat.

4. Strategi adaptasi disfungsional

Keluarga Ny. W mengatakan saat ada masalah dibicarakan dengan baik dengan keluarga, saat menyelesaikan masalah dengan cara musyawarah dan tidak dengan cara kekerasan, serta saat ada masalah keluarga Ny. W tidak pernah menyelesaikan masalah dengan ancaman atau marah-marah.

F. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan Fisik	Ny. W	Ny. T
TTV	TD : 180/90 mmHg N : 98 x/menit S : 36,6^{o}C RR : 20 x/menit	TD : 120/90 mmHg N : 80 x/menit S : 36^{o}C RR : 20 x/menit
Kepala	Mechocephal, tidak ada kelainan, rambut beruban	Mechocephal, tidak ada kelainan, rambut sedikit beruban
Mata	Konjungtiva an anemis, sclera an ikterik, pandangan kabur	Konjungtiva an anemis, sclera an ikterik
Hidung	Fungsi penciuman baik, bentuk simetris	Fungsi penciuman baik, bentuk simetris
Mulut	Mukosa bibir lembab, gigi ompong	Mukosa bibir lembab, gigi masih lengkap
Leher	Tidak ada pembesaran kelenjar tiroid	Tidak ada pembesaran kelenjar tiroid

Px. Dada	Normal	Normal
Abdomen	Datar, bisisng usus 6x/menit, tidak ada nyeri tekan, timpani	Datar, bisisng usus 6x/menit, tidak ada nyeri tekan, timpani
Ekstremitas Atas	Ny. W mengatakan tangannya pegal dan kaku-kaku	Tidak ada masalah atau keluhan
Ekstremitas Bawah	Kaki sering kesemutan, pegal dan kaku	Tidak ada masalah atau keluhan

G. Harapan Keluarga

Harapan keluarga Ny. W yaitu agar petugas kesehatan yang ada mampu memberikan pelayanan kesehatan yang baik dan sama rata tidak membeda-bedakan berdasarkan status sosial ekonomi serta keluarga Ny. W berharap agar keluarganya tidak mengalami penyakit yang sama yang diderita Ny. W dan akan lebih menjaga pola hidup yang sehat.

ANALISA DATA

No.	Data Fokus	Problem
1	DS : - Ny. W mengatakan menderita hipertensi semenjak 5 tahun yang lalu - Ny. W mengatakan saat ini sedang mengkonsumsi obat penurun tekanan darah semenjak setelah dirawat di RS - Ny. W mengatakan anggota tubuhnya seperti tangan dan kakinya pegal-pegal dan kaku karena jarang berolahraga. - Ny. W mengatakan sudah mengetahui cara tentang pengobatan nonfarmakologi yaitu Ny. W sudah pernah melakukan pengobatan dengan menggunakan daun alpukat tetapi Ny. W belum tahu tentang pengobatan nonfarmakologi mengenai aktifitas fisik yaitu seperti latiha fisik senam lansia yang dapat menurunkan tekanan darah serta untuk membantu agar tubuh tetap sehat, tidak	Ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan

	kaku, dan peredaran darah lancar. DO : - Ny. W terlihat lemas, berjalan dibantu oleh anaknya yaitu Ny. T - TTV : TD : 180/90 mmHg N : 98 x/menit S : 36,6 ^{o}C RR : 20 x/menit	

DIAGNOSA KEPERAWATAN

1. Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan

RENCANA ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA

No	Diagnosa NANDA	Tujuan atau NOC	NIC
1	Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan	Setelah dilakukan empat kali latihan diharapkan Ny. W dapat mengerti: - Cara melakukan senam lansia yang baik dan benar serta tingkat kemampuan senam meningkat - Manfaat dan tujuan dilakukannya senam - Tekanan darah menurun Setelah dilakukan empat kali latihan fisik senam lansia diharapkan: - Keluarga mampu mengenal masalah fisiologis dan perubahan gaya hidup seperti mengajarkan tentang latihan fisik senam lansia yang aman bagi penderita hipertensi khususnya lansia - Keluarga mampu merawt anggota keluarga yang	Proses Pemeliharaan Keluarga (7130) : - Ajarkan tentang latihan fisik senam lansia - Berikan informasi tentang manfaat dan tujuan dilakukannya senam lansia - Lakukan demonstrasi senam lansia

		sakit dan memberikan dukungan terhadap aktifitas fisik senam lansia (perilaku kesehatan: melakukan aktifitas dengan tepat) - Keluarga mampu memutuskan untuk memilih tindakan yang tepat bagi anggota keluarga yang sakit seperti memilih tindakan latihan fisik senam lansia. - Keluarga mampu memodifikasi lingkungan dalam hal manajemen lingkungan rumah yang aman dan pencegahan jatuh sehingga saat Ny. W melakukan latihan fisik senam lansia secara mandiri Ny. W tetap aman. - Keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan	- Anjurkan untuk melakukan latihan fisik senam lansia seminggu 3-5 kali untuk mengontrol tekanan darah serta agar tubuh tidak kaku dan pegal

CATATAN ASUHAN KEPERAWATAN

Diagnosa Keperawatan	Tanggal dan Waktu	Implementasi	Evaluasi
Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan	Senin, 10 Juli 2017 jam 10.00 WIB	1. Melakukan pengkajian 2. Melakukan pemeriksaan fisik	S : Dari hasil pengkajian Ny. W mengatakan sudah menderita hipertesi sejak 5 tahun yang lalu dan belum mengerti tentang latihan fisik senam lansia yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi O : - TD Ny. W 180/90 mmHg - Ny. W tampak lemas A : Masalah Ketidakefktifan pemeliharaan kesehatan belum

			teratasi P : Lanjutkan intervensi.
	Selasa, 11 Juli 2017 jam 10.00 WIB	1. Memberikan informasi mengenai manfaat dan tujuan dilakukannya senam lansia 2. Mendemonstrasikan senam lansia 3. Memeriksa tekanan darah sebelum senam 4. Menginstrusikan latihan senam lansia 5. Memeriksa tekanan darah setelah senam 6. Menilai tingkat kemampuan latihan senam lansia	S : Ny. W mengatakan belum mengetahui tentang cara latihan fisik senam lansia, manfaat, serta tujuan dilakukannya senam lansia, Ny. W mengatakan belum bisa melakukan latihan senam lansia. O : - TD sebelum senam 190/100 mmHg - TD setelah senam 190/90 mmHg - Penilaian tingkat kemampuan

			melakukan latihan senam lansia pada hari pertama latihan dengan nilai 35 yang artinya kurang baik - Penilaian kemampuan pengetahuan informasi mengenai senam lansia sebelum senam nilainya 10 yang artinya kurang baik A : Masalah ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan belum teratasi P : Lanjutkan Intervensi
	Rabu, 12 Juli 2017 jam 10.00 WIB	1. Memeriksa tekanan darah sebelum senam 2. Menginstrusikan latihan senam	S : Ny. W mengatakan sudah mengerti dan sudah mulai bisa melakukan

		lansia 3. Memeriksa tekanan darah setelah senam 4. Menilai tingkat kemampuan senam	latihan senam lansia O : - TD sebelum senam 180/100 mmHg - TD setelah senam 180/90 mmHg - Klien tampak bersemangat saat melakukan senam - Penilaian kemampuan melakukan senam lansia pada latihan kedua didapatkan hasil dengan nilai 55 yang artinya masih kurang baik A : Masalah ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan belum

			teratasi P : Lanjutkan intervensi
	Kamis, 13 Juli 2017 jam 13.30 WIB	1. Memeriksa tekanan darah sebelum senam 2. Menginstruksikan latihan senam lansia 3. Memeriksa tekanan darah setelah senam 4. Menilai kemampuan dalam melakukan senam lansia	S : Ny. W mengatakan sudah ada manfaat setelah melakukan senam lansia serta sudah mulai hafal dan mengerti gerakan-gerakan senam lansia serta Ny. W mengatakan ingin melakukan senam lansia secara teratur. O : - TD sebelum senam 180/100 mmHg - TD setelah senam 170/100 mmHg - Penilaian terhadap kemampuan

			melakukan senam lansia pada hari ketiga yaitu dengan nilai 75 yang artinya baik A : Masalah ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan teratasi P : Lanjutkan Intervensi
	Jum'at, 14 Juli 2017 jam 08.00 WIB	1. Mengevaluasi kemampuan latihan fisik senam lansia, pengetahuan tentang senam lansia, tekanan darah setelah penerapan senam lansia, apakah sudah semakin baik atau belum	S : Ny. W mengatakan sudah bisa melakuakan senam lansia serta Ny. W mengatakan sudah merasakan manfaat dari latihan tersebut karena pegal-pegal dan kaku

		2. Memeriksa tekanan darah sebelum senam 3. Menginstruksikan latihan senam lansia 4. Memeriksa tekanan darah setelah senam 5. Menilai tingkat kemampuan senam lansia	sudah berkurang O : - TD sebelum senam 170/100 mmHg - TD setelah senam 160/90 mmHg - Penilaian kemampuan latihan senam lansia pada hari kelima latihan keempat yaitu dengan nilai 85 yang artinya sudah baik saat melakukan senam tersebut. A : Masalah ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan teratasi P : Lanjutkan intervensi dengan melakukan senam lansia secara mandiri dirumah.

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

LATIHAN FISIK SENAM LANSIA

A. Nama Kegiatan	Senam Lansia
B. Pengertian	Senam lansia adalah suatu bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia, bila dilaksanakan dengan baik dan benar, Senam lansia adalah senam yang dilakukan oleh klien lanjut usia yang melibatkan semua otot dan persendian (Suarti, 2009).
C. Tujuan	1. Untuk menurunkan tekanan darah 2. Memperbaiki pasokan oksigen dan proses metabolisme 3. Membangun kekuatan dan daya tahan tubuh 4. Menurunkan lemak 5. Meningkatkan kondisi otot dan sendi.
D. Waktu	Dilakukan seminggu 3-5 kali dalam waktu 20-30 menit
E. Prinsip senam lansia	1. Selalu memperhatikan tekanan darah sebelum dan sesudah senam 2. Selalu mempertahankan keselamatan 3. Latihan dilakukan secara bertahap 4. Latihan dilakukan secara teratur 5. Membantu tubuh agar tetap bergerak atau berfungsi 6. Menaikkan kemampuan daya tahan tubuh 7. Mengurangi atau menghambat proses penuaan
F. Langkah-	1. Pemanasan

langkah senam lansia	Sebelum mengawali senam sebaiknya tarik nafas selama 3 sampai 5 kali, setelah itu letakkan kedua tangan disamping badan, pandangan lurus kedepan, lalu buka kedua kaki sekitar 30 cm kemudian senam dapat dimulai. 2. Kegiatan Inti a. Gerakan muka (fungsinya untuk mengencangkan kulit muka agar tidak kaku), yang terdiri dari dua gerakan: 1) Pertama ucapkan a, i, u, e, o sebanyak 5 kali 2) Kedua ucapkan ha-ha, hi-hi sebanyak 5 kali b. Gerakan kepala (fungsinya untuk meregangkan otot-otot kepala agar peredaran darah yang melewati kepala dapat beredar secara lancar), anggugkkan kepala keatas-bawah dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, setelah itu anggukkan kekiri-kanan dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali c. Gerakan Tangan 1) Pertama gerakan jari tangan membuka dan menutup hitungan dari 1 sampai 8 mulai dari dilakukan sebanyak 5 kali, (gerakan ini fungsinya untuk mengurangi kekakuan pada telapak tangan dan jari-jari tangan. 2) Kedua gerakan tepuk tangan dengan salah satu jari menekuk mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali, gerakan ini fungsinya untuk mengurangi resiko DM atau sering disebut penyakit gula.

	3) Ketiga gerakan menyatukan kedua telapak tangan dengan cara tepuk tangan dan posisi tangan sejajar dengan dada mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, gerakan ini fungsinya untuk memperlancar kerja jantung dan mengurangi penyakit jantung. 4) Keempat dengan merentang kedua tangan ke samping kanan dan kiri lalu memutar pergelangan tangan mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali, gerakan ini dilakukan untuk mengurangi beban kerja jantung dan juga mengurangi kekakuan pada otot-otot dari pundak sampai jari tangan. 5) Kelima masih merentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri, dengan tangan mengepal (menggenggam) naik turun mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, gerakan ini fungsinya untuk mengoptimalkan kerja jantung dan juga mengurangi kekakuan otot pada tangan dan pergelangan tangan. d. Gerakan kaki, dilakukan untuk mengurangi kejadian asam urat dan memperlancar peredaran darah dari jantung ke seluruh tubuh. 1) Dalam posisi berdiri dilakukan gerakan jinjit-jinjit secara bergantian kaki kanan dan kiri mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali 2) Salam posisi duduk dengan luruskan kaki

	dengan mengayunkan telapak kaki mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali. 3. Pendinginan Tarik nafas secara perlahan-lahan dan sedalam mungkin, pertahankan selama 10 hitungan kemudia keluarkan udara seperlahan mungkin.

LAMPIRAN LEMBAR OBSERVASI

PENILAIAN TEKANAN DARAH KLIEN SEBELUM DAN

SETELAH MELAKUKAN LATIHAN FISIK SENAM LANSIA

No	Hari/Tanggal/Jam	Nama Pasien	Sebelum Senam Lansia		Setelah Senam Lansia	
			Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1	Selasa, 11 Juli 2017 jam 10.00 WIB	Ny. W	190 mmHg	100 mmHg	190 mmHg	90 mmHg
2	Rabu, 12 Juli 2017 jam 10.00 WIB	Ny. W	180 mmHg	100 mmHg	180 mmHg	90 mmHg
3	Kamis, 13 Juli 2017 jam 13.30 WIB	Ny. W	180 mmHg	100 mmHg	170 mmHg	100 mmHg
4	Jum'at 14 Juli 2017 jam 08.00 WIB	Ny. W	170 mmHg	100 mmHg	160 mmHg	90 mmHg

LAMPIRAN

LEMBAR OBSERVASI

PENILAIAN PENGETAHUAN KLIEN TENTANG LATIHAN FISIK SENAM LANSIA

Sebelum diberikan latihan

NO	PENGETAHUAN	BOBOT	NILAI			BOBOT x NILAI
			0	1	2	
1	Pengertian senam lansia	**5**			√	10
2	Tujuan senam lansia	**10**	√			0
3	Waktu dilakukan senam lansia	**5**	√			0
4	Prinsip senam lansia	**10**	√			0
5	Manfaat senam lansia	**10**	√			0
6	Langkah-langkah senam lansia	**10**	√			0
TOTAL		**50**				10

Keterangan:

1. Berilah tanda centang (v) pada kolom nilai
2. Skala Nilai 0 = Tidak mampu menyebutkan

   Nilai 1 = Mampu menyebutkan kurang dari 50% dari sub penilaian

   Nilai 2 = Mampu menyebutkan lebih dari 50% dari sub penilaian
3. Klasifikasi Nilai:

   Jika Nilai 90-100 = Amat Baik

   Nilai 75-89 = Baik

   Nilai 60-74 = Cukup

   Nilai 0-59 = kurang

LAMPIRAN

LEMBAR OBSERVASI

PENILAIAN PENGETAHUAN KLIEN TENTANG LATIHAN FISIK SENAM LANSIA

Setelah diberikan latihan

NO	PENGETAHUAN	BOBOT	NILAI			BOBOT x NILAI
			0	1	2	
1	Pengertian senam lansia	**5**			√	10
2	Tujuan senam lansia	**10**			√	20
3	Waktu dilakukan senam lansia	**5**		√		5
4	Prinsip senam lansia	**10**		√		10
5	Manfaat senam lansia	**10**		√		10
6	Langkah-langkah senam lansia	**10**			√	20
TOTAL		**50**				75

Keterangan:

4. Berilah tanda centang (v) pada kolom nilai
5. Skala Nilai 0 = Tidak mampu menyebutkan

   Nilai 1 = Mampu menyebutkan kurang dari 50% dari sub penilaian

   Nilai 2 = Mampu menyebutkan lebih dari 50% dari sub penilaian
6. Klasifikasi Nilai:

   Jika Nilai 90-100 = Amat Baik

   Nilai 75-89 = Baik

   Nilai 60-74 = Cukup

   Nilai 0-59 = kurang

LAMPIRAN

LEMBAR OBSERVASI

PENILAIAN KEMAMPUAN LATIHAN FISIK SENAM LANISA

Nama (Inisial) : Ny. W

Latihan Ke- : Satu

NO	ASPEK YANG DINILAI	BOBOT	NILAI			BOBOT x NILAI
			0	1	2	
1	Tarik nafas selama 3 sampai 5 kali, setelah itu letakkan kedua tangan disamping badan, pandangan lurus kedepan, lalu buka kedua kaki sekitar 30 cm kemudian senam dapat dimulai	5	√			0
2	Ucapkan a, i, u, e, o dan ha-ha, hi-hi sebanyak 5 kali	5	√			0
3	Anggugkkan kepala keatas-bawah dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, setelah itu anggukkan kekiri-kanan dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5	√			0
4	Gerakan jari tangan membuka dan menutup hitungan dari 1 sampai 8 mulai dari dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5
5	Gerakan tepuk tangan dengan salah satu jari menekuk mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5	5		√		5

	kali					
6	gerakan menyatukan kedua telapak tangan dengan cara tepuk tangan dan posisi tangan sejajar dengan dada mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5
7	Rentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri lalu memutar pergelangan tangan mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali	5		√		5
8	Rentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri, dengan tangan mengepal (menggenggam) naik turun mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5
9	a. Dalam posisi berdiri dilakukan gerakan jinjit-jinjit secara bergantian kaki kanan dan kiri mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali b. Dalam posisi duduk dengan luruskan kaki dengan mengayunkan telapak kaki mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5

10	Tarik nafas secara perlahan-lahan dan sedalam mungkin, pertahankan selama 10 hitungan kemudia keluarkan udara seperlahan mungkin	5		√		5
TOTAL		**50**				35

Keterangan:

Berilah tanda centang (v) pada kolom nilai

Skala nilai 0 = Tidak dilakukan

1 = Dilakukan tapi masih perlu latihan/ meakukan kurang dari 50% dari sub penilaian

2 = Melakukan lebih dari 50% dari sub penilaian

Kualifikasi Nilai:

Jika Nilai 90-100 : Amat Baik

75-89 : Baik

60-74 : Cukup

0-59 : Kurang

LAMPIRAN

LEMBAR OBSERVASI

PENILAIAN KEMAMPUAN LATIHAN FISIK SENAM LANISA

Nama (Inisial) : Ny. W

Latihan Ke- : Dua

NO	ASPEK YANG DINILAI	BOBOT	NILAI			BOBOT x NILAI
			0	1	2	
1	Tarik nafas selama 3 sampai 5 kali, setelah itu letakkan kedua tangan disamping badan, pandangan lurus kedepan, lalu buka kedua kaki sekitar 30 cm kemudian senam dapat dimulai	5		√		5
2	Ucapkan a, i, u, e, o dan ha-ha, hi-hi sebanyak 5 kali	5		√		5
3	Anggugkkan kepala keatas-bawah dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, setelah itu anggukkan kekiri-kanan dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5
4	Gerakan jari tangan membuka dan menutup hitungan dari 1 sampai 8 mulai dari dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5
5	Gerakan tepuk tangan dengan salah satu jari menekuk mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5	5		√		5

	kali					
6	gerakan menyatukan kedua telapak tangan dengan cara tepuk tangan dan posisi tangan sejajar dengan dada mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5
7	Rentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri lalu memutar pergelangan tangan mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali	5		√		5
8	Rentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri, dengan tangan mengepal (menggenggam) naik turun mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5
9	c. Dalam posisi berdiri dilakukan gerakan jinjit-jinjit secara bergantian kaki kanan dan kiri mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali d. Dalam posisi duduk dengan luruskan kaki dengan mengayunkan telapak kaki mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5

10	Tarik nafas secara perlahan-lahan dan sedalam mungkin, pertahankan selama 10 hitungan kemudia keluarkan udara seperlahan mungkin	5			√	10
TOTAL		**50**				55

Keterangan:

Berilah tanda centang (v) pada kolom nilai

Skala nilai 0 = Tidak dilakukan

1 = Dilakukan tapi masih perlu latihan/ meakukan kurang dari 50% dari sub penilaian

2 = Melakukan lebih dari 50% dari sub penilaian

Kualifikasi Nilai:

Jika Nilai 90-100 : Amat Baik

75-89 : Baik

60-74 : Cukup

0-59 : Kurang

LAMPIRAN

LEMBAR OBSERVASI

PENILAIAN KEMAMPUAN LATIHAN FISIK SENAM LANISA

Nama (Inisial) : Ny. W

Latihan Ke- : Tiga

NO	ASPEK YANG DINILAI	BOBOT	NILAI			BOBOT x NILAI
			0	1	2	
1	Tarik nafas selama 3 sampai 5 kali, setelah itu letakkan kedua tangan disamping badan, pandangan lurus kedepan, lalu buka kedua kaki sekitar 30 cm kemudian senam dapat dimulai	5			√	10
2	Ucapkan a, i, u, e, o dan ha-ha, hi-hi sebanyak 5 kali	5			√	10
3	Anggugkkan kepala keatas-bawah dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, setelah itu anggukkan kekiri-kanan dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5			√	10
4	Gerakan jari tangan membuka dan menutup hitungan dari 1 sampai 8 mulai dari dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5
5	Gerakan tepuk tangan dengan salah satu jari menekuk mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5	5		√		5

	kali					
6	gerakan menyatukan kedua telapak tangan dengan cara tepuk tangan dan posisi tangan sejajar dengan dada mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5
7	Rentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri lalu memutar pergelangan tangan mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali	5		√		5
8	Rentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri, dengan tangan mengepal (menggenggam) naik turun mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5			√	10
9	e. Dalam posisi berdiri dilakukan gerakan jinjit-jinjit secara bergantian kaki kanan dan kiri mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali f. Dalam posisi duduk dengan luruskan kaki dengan mengayunkan telapak kaki mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5

10	Tarik nafas secara perlahan-lahan dan sedalam mungkin, pertahankan selama 10 hitungan kemudia keluarkan udara seperlahan mungkin	5			√	10
TOTAL		**50**				75

Keterangan:

Berilah tanda centang (v) pada kolom nilai

Skala nilai 0 = Tidak dilakukan

1 = Dilakukan tapi masih perlu latihan/ meakukan kurang dari 50% dari sub penilaian

2 = Melakukan lebih dari 50% dari sub penilaian

Kualifikasi Nilai:

Jika Nilai 90-100 : Amat Baik

75-89 : Baik

60-74 : Cukup

0-59 : Kurang

LAMPIRAN

LEMBAR OBSERVASI

PENILAIAN KEMAMPUAN LATIHAN FISIK SENAM LANISA

Nama (Inisial) : Ny. W

Latihan Ke- : Empat

NO	ASPEK YANG DINILAI	BOBOT	NILAI			BOBOT x NILAI
			0	1	2	
1	Tarik nafas selama 3 sampai 5 kali, setelah itu letakkan kedua tangan disamping badan, pandangan lurus kedepan, lalu buka kedua kaki sekitar 30 cm kemudian senam dapat dimulai	5			√	10
2	Ucapkan a, i, u, e, o dan ha-ha, hi-hi sebanyak 5 kali	5			√	10
3	Anggugkkan kepala keatas-bawah dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, setelah itu anggukkan kekiri-kanan dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5			√	10
4	Gerakan jari tangan membuka dan menutup hitungan dari 1 sampai 8 mulai dari dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5
5	Gerakan tepuk tangan dengan salah satu jari menekuk mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5	5		√		5

	kali					
6	gerakan menyatukan kedua telapak tangan dengan cara tepuk tangan dan posisi tangan sejajar dengan dada mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5			√	10
7	Rentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri lalu memutar pergelangan tangan mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali	5			√	10
8	Rentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri, dengan tangan mengepal (menggenggam) naik turun mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5			√	10
9	g. Dalam posisi berdiri dilakukan gerakan jinjit-jinjit secara bergantian kaki kanan dan kiri mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali h. Dalam posisi duduk dengan luruskan kaki dengan mengayunkan telapak kaki mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali	5		√		5

10	Tarik nafas secara perlahan-lahan dan sedalam mungkin, pertahankan selama 10 hitungan kemudia keluarkan udara seperlahan mungkin	5			√	10
TOTAL		**50**				85

Keterangan:

Berilah tanda centang (v) pada kolom nilai

Skala nilai 0 = Tidak dilakukan

1 = Dilakukan tapi masih perlu latihan/ meakukan kurang dari 50% dari sub penilaian

2 = Melakukan lebih dari 50% dari sub penilaian

Kualifikasi Nilai:

Jika Nilai 90-100 : Amat Baik

75-89 : Baik

60-74 : Cukup

0-59 : Kurang