

**PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
YANG MELAKUKAN JALAN KAKI PAGI HARI DI KELURAHAN
SENTUL KOTA BLITAR**

**KARYA TULIS ILMIAH
STUDI KASUS**



**ELOK FITRIA SUNGKONO
NIM. P17230174066**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2020**

**PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
YANG MELAKUKAN JALAN KAKI PAGI HARI DI KELURAHAN
SENTUL KOTA BLITAR**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun sebagai salah satu persyaratan
menyelesaikan Program Studi Diploma 3 Keperawatan



**ELOK FITRIA SUNGKONO
NIM. P17230174066**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2020**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elok Fitria Sungkono

NIM : P17230174066

Program Studi : D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah studi kasus yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan studi kasus ini hasil pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

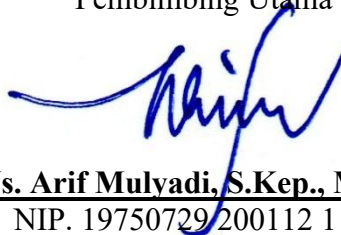
Blitar, 6 April 2020

Yang membuat pernyataan



Elok Fitria Sungkono
NIM. P17230174066

Mengetahui,
Pembimbing Utama



Ns. Arif Mulyadi, S.Kep., M.Kep
NIP. 19750729 200112 1 002

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus dengan judul “Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi yang Melakukan Jalan Kaki Pagi Hari Di Kelurahan Sentul Kota Blitar” oleh Elok Fitria Sungkono NIM P17230174066 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Blitar, 13 April 2020
Pembimbing Utama



Ns. Arif Mulyadi, S.Kep., M.Kep
NIP. 19750729 200112 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus dengan judul “Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi yang Melakukan Jalan Kaki Pagi Hari Di Kelurahan Sentul Kota Blitar” oleh Elok Fitria Sungkono NIM P17230174066 telah diujikan di depan dewan penguji pada tanggal 30 April 2020.

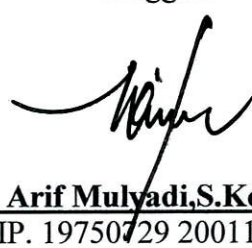
Dewan Penguji,

Ketua



Dr. Suprajitno, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19670506 198903 1003

Anggota



Ns. Arif Mulyadi, S.Kep., M.Kep
NIP. 19750729 200112 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 19651205 198912 1 001

ABSTRAK

Sungkono, Elok Fitria (2020) Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Yang Melakukan Jalan Kaki Pagi Hari. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus. Program Studi D3 Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Ns. Arif Mulyadi, M.Kep

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Pengaruh berolahraga khususnya jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah dapat mencegah dan mengurangi komplikasi kardiovaskuler. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi yang melakukan jalan kaki pagi hari. Penelitian ini adalah studi kasus dengan metode penelitian diskriptif. Pada penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode wawancara dan observasi. Partisipan dalam penelitian adalah lansia penderita hipertensi di Kelurahan Sentul Kota Blitar yaitu sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang memiliki tekanan darah tinggi dapat mengalami perubahan setelah melakukan jalan kaki pagi hari. Dari 15 partisipan, terdapat 5 partisipan yang dapat mencapai tekanan darah normal. Penurunan tekanan darah tinggi rata – rata 10- 20 mmHg. Lansia dapat melakukan olahraga ringan yaitu jalan kaki pagi hari. Melakukan jalan kaki dapat menjadi alternatif yang dapat dilakukan lansia dalam menurunkan tekanan darah. Adanya perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi yang melakukan jalan kaki pagi hari.

Kata kunci : Hipertensi, jalan kaki, kardiovaskuler.

ABSTRACT

Hypertension is a condition where systolic blood pressure is more than 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. The effect of exercise, especially walking, on reducing blood pressure can prevent and reduce cardiovascular complications. This study aims to describe the changes in blood pressure of elderly people with hypertension who walk early in the morning. This research is a case study with descriptive research method. In this study, using data collection techniques with interview and observation methods. Participants in the study were 15 people with hypertension in sentul village, blitar city. The results showed that participants who had high blood pressure can experience changes after walking in the morning. Of the 15 participants, there were 5 participants who could achieve normal blood pressure. Decreased high blood pressure on average 10-20 mmHg. Elderly can do light exercise which is morning walk. Walking can be an alternative that can be done by the elderly in lowering blood pressure. There is a change in the blood pressure of elderly hypertension sufferers who walk early in the morning.

Keywords : Hypertension, walking, cardiovascular

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus dengan judul **“Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi yang Melakukan Jalan Kaki Pagi Hari Di Kelurahan Sentul Kota Blitar”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi DIII Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini, penulis tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Budi Susatia, S.Kp., M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang
2. Bapak Imam Subekti, S.Kp., M.Kep Sp.Kom., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang
3. Ibu Dr. Ns. Sri Mugianti, M.Kep., selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Blitar
4. Bapak Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes selaku Dosen Penguji Karya Tulis Ilmiah
5. Bapak Ns. Arif Mulyadi, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Program Studi DIII Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.

7. Orang tua dan teman – teman yang telah memberikan dukungan, dorongan semangat baik materil maupun spiritual.
8. Subjek studi kasus yang telah bersedia ikut serta dalam penyusunan studi kasus ini.
9. Serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah studi kasus.

Penulis menyadari didalam penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar, 13 April 2020

Penulis

Elok Fitria Sungkono

NIM. P17230174066

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Tekanan Darah	4
2.1.1 Pengertian	5
2.1.2 Pengukuran tekanan darah	5
2.1.3 Mekanisme tekanan darah	6
2.2 Konsep Lansia	7
2.2.1 Pengertian	7
2.2.2 Klasifikasi Lansia	7
2.2.3 Karakteristik Lansia	8
2.3 Konsep Hipertensi	8
2.3.1 Pengertian	8
2.3.2 Klasifikasi hipertensi	9
2.3.3 Penyebab hipertensi	10
2.3.4 Faktor risiko hipertensi	13
2.3.5 Mekanisme hipertensi	14
2.3.6 Manifestasi klinis hipertensi	14
2.3.7 Komplikasi hipertensi	15
2.3.8 Penatalaksanaan hipertensi	16
2.4 Konsep Jalan Kaki	17
2.4.1 Pengertian	17
2.4.2 Manfaat olahraga bagi hipertensi	17
2.4.3 Manfaat jalan kaki pagi hari	19
2.5 Kerangka Konseptual	20
BAB 3 SETTING STUDI KASUS	
3.1 Rancangan Studi Kasus	21
3.2 Subjek Studi Kasus	21
3.3 Lokasi Dan Waktu Studi Kasus	22
3.4 Fokus Studi Kasus Dan Definisi Operasional	22
3.5 Metode Pengumpulan Data	23
3.6 Analisis Studi Kasus	25

3.7 Etik Studi Kasus	26
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Studi Kasus	27
4.2 Pembahasan	36
4.3 Keterbatasan Studi Kasus	41
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi tekanan darah orang dewasa berusia 18 tahun keatas	9
Tabel 4.1 Keluhan sebelum melakukan jalan kaki hari ke 1	34
Tabel 4.2 keluhan sebelum melakukan jalan kaki hari ke 2	36
Tabel 4.3 Selisih Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Hari ke 1 & 2	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Distribusi partisipan berdasarkan jenis kelamin

Gambar 4.2 Distribusi pekerjaan partisipan

Gambar 4.3 Distribusi pendidikan partisipan

Gambar 4.4 Distribusi partisipan berdasarkan riwayat hipertensi

Gambar 4.5 Distribusi partisipan berdasarkan riwayat penyakit lain

Gambar 4.6 Distribusi partisipan berdasarkan riwayat merokok

Gambar 4.7 Keluhan sulit tidur partisipan

Gambar 4.8 Distribusi partisipan kebiasaan olahraga

Gambar 4.9 Distribusi partisipan berdasarkan rutinitas minum obat

Gambar 4.10 Grafik tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah
melakukan jalan kaki pada Hari ke 1

Gambar 4.12 Grafik tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah
melakukan jalan kaki pagi Hari ke 2

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	Informed Consent
Lampiran 3	Lembar Wawancara
Lampiran 4	Lembar Observasi
Lampiran 5	Standard Operasional Prosedur