GAMBARAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI YANG MELAKUKAN SENAM TERA DI POSYANDU LANSIA DESA PLOSO KECAMATAN SELOPURO KABUPATEN BLITAR

KARYA TULIS ILMIAH

AVRILIA PUTRI EBYRA

P.17230201045

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR

2023

GAMBARAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI YANG MELAKUKAN SENAM TERA DI POSYANDU LANSIA DESA PLOSO KECAMATAN SELOPURO KABUPATEN BLITAR

Karya Tulis Ilmiah Ini disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Progam Pendidikan Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang

AVRILIA PUTRI EBYRA

P.17230201045

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR

2023

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Avrilia Putri Ebyra

NIM : P17230201045

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

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan ataupun pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Studi Kasus ini hasil pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 19 Mei 2023
Yang Membuat Pernyataan

Avrilia Putri Ebyra
NIM. P17230201045

Mengetahui,
Pembimbing Utama,

Ns. Arif Mulyadi, M.Kep.
NIP. 19750729001121002

iii

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus dengan judul "Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi yang Melakukan Senam Tera di Posyandu Lansia Desa Ploso Kecamatan Selopuro Kabupaten Blitar" oleh Avrilia Putri Ebyra NIM P17230201045 telah diperiksa dan disetujui pada tanggal 19 Mei 2023

Pembimbing Utama

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

iv

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul " Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi yang Melakukan Senam Tera di Posyandu Lansia Desa Ploso Kecamatan Selopuro Kabupaten Blitar" oleh Avrilia Putri Ebyra NIM P17230201045 telah diujikan di depan dewan penguji pada tanggal 22 Mei 2023.

Dewan Penguji,

Ketua Penguji

Dr. Imam Sunarno, Drs., SST., M.Kes.
NIP. 19590107 198112 1 001

Anggota Penguji

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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan
Kementrian Kesehatan Malang

Dr.Erlina Suci Astuti, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP. 1976 0810 2002 12 2001

v

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus dengan judul "Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi yang Melakukan Senam Tera di Posyandu Lansia Desa Ploso Kecamatan Selopuro Kabupaten Blitar" sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan di Progam Studi D-III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Moh. Wildan A Per Pen., M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Keshatan Malang yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh penggalaman dan ilmu di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
2. Ibu Dr. Erlina Suci Astuti, M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang yang telah memberikan ijin dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
3. Wiwin Martiningsih,M.Kep.,Phd.NS selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
4. Ns. Arif Mulyadi, M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
5. Dr. Imam Sunarno, Drs., SST., M.Kes., selaku penguji yang berkenan memberikan saran kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Program Studi DIII Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.

7. Keluarga penulis yang telah memberikan dukunan baik materiil maupun spiritual.
8. Sahabat penulis yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.
9. Keluarga penulis terutama Ibu yang telah memberikan dukungan baik materiil maupun spiritual.
10. Sahabat penulis yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna. Maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar, Mei 2023

Penulis

Avrilia Putri Ebyra

NIM.P17230201045

ABSTRAK

Ebyra, Avrilia Putri, (2023). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi yang Melakukan Senam Tera di Posyandu Lansia Desa Ploso Kecamatan Selopuro Kabupaten Blitar. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing : Ns. Arif Mulyadi, M.Kep.

Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental, dan memadukan gerakan-gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang melakukan senam tera di posyandu lansia Desa Ploso Kecamatan Selopuro Kabupaten Blitar. Penelitian ini adalah studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif untuk mengeksplorasi tentang perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang melakukan senam tera di posyandu lansia. . Pada penelitian setelah dilakukan senam tera didapatkan pasien hipertensi yang mengalami penurunan tekanan darah 29 responden (96,67%) dan tekanan darah tetap 1 responden (3,33%), berdasarkan rata-rata di dapatkan perubahan sistole mengalami penurunan yaitu 18,5 mmHg dan diastole rata-rata penurunan yaitu 12,8 mmHg.Hasil penelitian setelah dilakukan senam Terdapat perubahan antara sebelum dan sesudah dilakukan senam tera pada penelitian ini, yang artinya senam tera dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi khususnya pada lansia.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Tera, Lansia.

ABSTRACT

Ebyra, Avrilia Putri. (2023). Overview of changes in blood pressure in hypertensive patients who do tera exercises at the elderly posyandu in Ploso Village, Selopuro Sub-district, Blitar District. Scientific Papers. Blitar Nursing Diploma III Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic Ministry of Health Malang. Advisor : Ns. Arif Mulyadi, M.Kep.

Tera gymnastics is an exercise that trains physically and mentally, and combines limb movements with a breathing rhythm technique through concentration of thought and is carried out regularly, in series, correctly and floating. The purpose of this study was to determine changes in blood pressure in hypertensive patients who did tera gymnastics at the elderly Posyandu, Ploso Village, Selopuro District, Blitar Regency. This research is a case study that uses descriptive research methods to explore changes in blood pressure in hypertensive patients who do calisthenics at the elderly Posyandu. . In the study after the tera exercise, it was found that hypertensive patients experienced a decrease in blood pressure of 29 respondents (96.67%) and blood pressure remained 1 respondent (3.33%), based on the average it was found that changes in blood pressure decreased by 18.5 mmHg and the average decrease in diastolic is 12.8 mmHg. The results of the study after doing the exercise There was a change between before and after the tera exercise was carried out in this study, which means that the tera exercise could be carried out to reduce blood pressure in hypertensive patients, especially the elderly.

Keywords: Hypertension, Tera Gymnastics, Elderly.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iii
LEMBAR PERSETUJUAN iv
LEMBAR PENGESAHAN v
KATA PENGANTAR vi
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB 1 0
PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.3.1 Tujuan Umum 4
1.3.2Tujuan Khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 5
1.4.1 Bagi Peneliti 5
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan 5
1.4.3 Bagi Masyarakat 5
BAB II 6
TINJAUAN PUSTAKA 6
2.1 Konsep Hipertensi 6
2.1.1 Pengertian Hipertensi 6
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi 7
2.1.3 Faktor Resiko Hipertensi 7

2.1.4 Tanda dan Gejala Hipertensi 8
2.1.5 Penatalaksanaan Hipertensi 9
2.2 Konsep Senam Tera 9
2.2.1 Pengertian Senam Tera 9
2.2.2 Langkah-langkah Senam Tera 9
2.2.3 Manfaat Senam Tera 18
2.3 Konsep Lansia 19
2.3.1 Pengertian Lansia 19
2.3.2 Batasan Umur Lansia 20
BAB III 21
METODE PENELITIAN 21
3.1 Desain Penelitian 21
3.2 Subyek Penelitian 21
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian 22
3.4 Fokus Studi dan Definisi Operasional 22
3.4.1 Fokus Studi 22
3.4.2 Definisi Operasional 22
3.5 Metode Pengumpulan Data 23
3.6 Analisis dan Penyajian Data 25
3.7 Etika Penelitian 26
BAB 4 28
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 28
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian 28
4.2 Hasil Penelitian. 28
4.2.1 Data Umum Penelitian 28
4.2.2 Data Khusus 30
4.2.3. Rata-rata Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi yang Melakukan Senam Tera. 31
4.3. Pembahasan 32
BAB 5 35
KESIMPULAN DAN SARAN 35
5.1 Kesimpulan. 35

5.2 Saran 35
5.2.1 Bagi Peneliti 35
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan 35
5.2.3 Bagi Masyarakat 36
DAFTAR PUSTAKA 37

DAFTAR TABEL

Tabel. 3.1 Definisi Operasional…….…… 23

Tabel. 4.1 Karakteristik Responden Jenis Kelamin……28

Tabel. 4.2. Karakteristik Responden Usia……..29

Tabel. 4.3. Karakteristik Responden Pendidikan……29

Tabel. 4.4. Karakteristik Responden Pekerjaan……..……...29

Tabel. 4.5. Distribusi Frekuensi Perubahan Tekanan Darah……..30

Tabel. 4.6. Distribusi Frekuensi Pengobatan Hipertensi……..…..……..….31

Tabel 4.7 Data Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Tera……..……31

Tabel. 4.7. Distribusi Frekuensi Rata-rata Penurunan Tekanan Darah……..32

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.2.1. Gambar senam tera..……..……10-18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran.1. Lembar Persetujuan (*informed consent*)……..39

Lampiran.2. Lembar Observasi Tekanan Darah ….……..……40

Lampiran. 3. Lembar Observasi Senam Tera…….……..41

Lampiran.4. Data Umum…….…….42

Lampiran.5. Data Khusus……..……..43

Lampiran.6. Keterangan……..……44

Lampiran.7. Surat permohonan ijin penelitian……...…….45

Lampiran.8. Surat permohonan ijin Dinkes……..…….46

Lampiran.9. Surat ijin penelitian Bakesbangpol……...…….47

Lampiran.10. Surat ijin…….……..…48-49

Lampiran.11. Surat Rekomendasi Desa……..50

Lampiran.12. Dokumentasi……51-52

Lampiran.13. Curriculum vitae…….…..53