PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

KARYA TULIS ILMIAH

LITERATURE REVIEW

DANIYAH UTMALA SALSABILA

P17230203073

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR

TAHUN 2023

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Progam Pendidikan Diploma III Keperawatan Di Progam Studi Diploma III Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

DANIYAH UTMALA SALSABILA

P17230203073

PROGAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

BLITAR

2023

HALAMAN PERNYATAN ORISINALITAS

Karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Daniyah Utmala Salsabila

Nim : P17230203073

Progam studi : D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Tanggal : 18 April 2023

Blitar, 18 April 2023

Yang Membuat Pernyataan

Daniyah Utmala Salsabila
P17230203073

Mengetahui,

Pembimbing utama,

Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes
NIP. 19670506 198903 1 003

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah literature review oleh Daniyah Utmala Salsabila, NIM P17230203073 dengan judul "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah" ini telah diperiksa dan disetujui pada 18 April 2023

Oleh :
Pembimbing Utama

Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes
NIP. 19670506 198903 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah literature review ini diajukan oleh

Nama : Daniyah Utmala Salsabila

NIM : P17230203073

Progam Studi : D3 Keperawatan Blitar

Judul : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji dan dinilai : oleh panitia penguji

Progam studi Diploma III Keperawatan Blitar

Pada tanggal 03 Mei 2023

Panitia Penguji

Ketua Penguji	Anggota Penguji
Dr. Sri Mugianti, Ns., M.Kep	**Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes**
NIP. 19660903 198803 2 002	NIP. 19670506 198903 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Program Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep. Ns., M. Kep
NIP. 19760810 200212 2 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan.

Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulias menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen., M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS, selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
4. Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunann Karya Tulis Ilmiah.
5. Dr. Sri Mugianti, Ns. M.Kep., selaku Dosen Penguji Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Program Sudi D-III Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.
7. Kedua orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan moral dan material.

8. Teman-teman seperjuangan Keperawatan Blitar yang selalu mendukung dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
9. Semua pihak yang membantu dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Penulis

ABSTRAK

Salsabila, Daniyah Utmala (2023), *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah*, Karya Tulis Ilmiah, Progam Studi D3 Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes.

Proses penuaan selalu diikuti dengan perubahan sistem tubuh, seperti perubahan pada sistem kardiovaskuler, dimana perubahan tersebut dapat menimbulkan masalah seperti peningkatan tekanan darah. Terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan yaitu senam lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi adakah pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah. Metode penelitian ini menggunakan desain studi tradisional review. Pencarian data diakses menggunakan database Google Scholar berjumlah 5 artikel yang dipublikasikan tahun 2017-2022, artikel jurnal diambil berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi, dalam penelitian ini menggunakan pedoman PICO. Hasil menunjukan lansia dominan mengalami penurunan tekanan darah dikarenakan senam lansia yang dilakukan secara teratur seperti gerakan pemanasan tekuk kepala kesamping, gerakan inti jalan ditempat lambaian kedua tangan dan melingkarkan satu tangan dileher bagian gerakan pendinginan sehingga akan berpengaruh pada otot jantung meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otot dan tulang yang aktif. Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah berdasarkan studi empiris 5 tahun terakhir menunjukkan bahwa senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : Senam lansia, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Salsabila, Daniyah Utmala (2023), *The Effect of Elderly Gymnastics on Blood Pressure Reduction, Scientific Papers, Blitar Nursing D3 Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang.* Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes.

The aging process is always followed by changes in body systems, such as changes in the cardiovascular system, where these changes can cause problems such as increased blood pressure. Non-pharmacological therapy that can be done is elderly gymnastics. The purpose of this study was to identify whether there is an effect of elderly gymnastics on lowering blood pressure. This research method uses a traditional review study design. Data search was accessed using a Google Scholar database of 5 articles published in 2017-2022, journal articles were taken based on inclusion and exclusion criteria, in this study using PICO guidelines. The results showed that the dominant elderly experienced a decrease in blood pressure due to elderly gymnastics that were carried out regularly, such as warming movements, bending the head to the side, core movements of the road where waving both hands and wrapping one hand around the neck, part of the cooling movement so that it will affect the heart muscle, increase blood flow and oxygen supply to active muscles and bones. The effect of elderly gymnastics on lowering blood pressure based on empirical studies of the last 5 years shows that elderly exercise that is done regularly can reduce blood pressure in the elderly.

***Keywords** : Elderly gymnastics, Hypertension, Elderly*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERNYATAN ORISINALITAS ..... **Error! Bookmark not defined.**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
KATA PENGANTAR v
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABLE xi
DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan 3
1.4 Manfaat 3
1.4.1 Manfaat Teoritis 3
1.4.2 Manfaat Praktisi 3

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 4
2.1 Konsep Hipertensi 4
2.1.1 Pengertian Hipertensi 4
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi 4
2.1.3 Penyebab Hipertensi 4
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi 5
2.1.5 Manifestasi Klinis 6
2.1.6 Komplikasi 6
2.1.7 Penatalaksanaan Lansia Dengan Hipertensi 7
2.2 Konsep Lansia 11
2.2.1 Pengertian Lansia 11
2.2.2 Klasifikasi Lansia 11
2.2.3 Ciri Lansia 12
2.2.4 Perubahan Sistem Tubuh Lansia 13
2.2.5 Proses Menua 16
2.3 Konsep Senam Lansia 19
2.3.1 Pengertian Senam Lansia 19
2.3.2 Manfaat dan Tujuan 19
2.3.3 Prosedur Senam Lansia 20
2.3.4 Mekanisme Kerja Senam Lansia menurunkan Hipertensi 22

BAB 3 METODE PENELITIAN 23
3.1 Desain Penelitian 23

3.2 Langkah-langkah penelusuran literature 23
3.2.1 Topik Literatur 23
3.2.2 Rumusan PICO 23
3.2.3 Kata Kunci 24
3.2.4 Pencarian Literatur di Database 24
3.2.5 Kriteria inklusi dan ekslusi 24

BAB 4 HASIL PENCARIAN DAN PEMBAHASAN 25
4.1 Hasil Literature ReviewHasil Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah. 25
4.2 Hasil Pelaksanaan 30
4.2.1 Gambaran Tempat Pelaksanaan 30
4.2.2 Pelaksanaan 30
4.2.3 Monitor 30
4.3 Pembahasan 31

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 33
5.1 Kesimpulan 33
5.2 Saran 33

DAFTAR PUSTAKA 34

DAFTAR TABLE

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah..... 4
Tabel 3. 1 Rumusan PICO..... 24
Tabel 3. 2 Kriteria inklusi dan ekslusi dengan format PICO 24
Tabel 4. 1 Hasil Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah. 25
Tabel 4. 2 Hasil implementasi tekanan darah sebelum dan setelah tindakan senam lansia 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent 36
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian 37
Lampiran 3 Dokumentasi 38
Lampiran 4 Lembar Konsul 39