

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI
DI DESA JOYOTAKAN RT 01 RW 04 SERENGAN
SURAKARTA**



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan

Program Studi Keperawatan

Disusun Oleh:

RATIH RAHMAWATI SHOLEHAH

NIM : B2014084

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH SURAKARTA

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

2017

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI DI DESA
JOYOTAKAN RT 01 RW 04 SERENGAN
SURAKARTA**

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Disusun Oleh :

RATIH RAHMAWATI SHOLEHAH

NIM : B2014084

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI DI DESA
JOYOTAKAN RT 01 RW 04 SERENGAN
SURAKARTA**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 05 Juli 2017

Ratih Rahmawati Sholehah

NIM : B2014084

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RATIH RAHMAWATI SHOLEHAH

NIM : B2014084

Jenis Karya : KTI

Judul : **PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN RT 01 RW 04 SERENGAN SURAKARTA.**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan demikian saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 05 Juli 2017

Yang menyatakan

Ratih Rahmawati Sholehah

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : **“PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN RT 01 RW 04 SERENGAN SURAKARTA”** telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan di pertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

Surakarta, 10 Juli 2017

Pembimbing I

Pembimbing 2

Indarwati SKM. M.Kes

Kanthi Suratih, M.Kes

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : **“PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN RT 01 RW 04 SERENGAN SURAKARTA”** telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada

Hari/Tanggal : 12 Juli 2017

Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI :

TANDA TANGAN

Penguji Utama : Wahyuni, M.Kes (.....)

Penguji pendamping 2 : Indarwati, M.Kes (.....)

Penguji Pendamping 3 : Kanthi Suratih, M.Kes (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan

Maryatun, A, S.Kep.Ns,M.Kes

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rasulullah Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Karya Tulis Ilmiah dengan Judul “penerapan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada ny. s dengan hipertensi di desa joyotakan rt 01 rw 04 serengan surakarta”. Tugas Karya Tulis Ilmiah ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini. Terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Mulyaningsih, S.kep, Ns. M.Kep. selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta
2. Indarwati, SKM. M.Kes dan Kanthi Suratih, S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Maryatun, S.Kep, Ns. M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

4. Pasien dan keluarga pasien yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi kepada peneliti, sehingga peneliti dapat melaksanakan dan menerapkan Asuhan Keperawatan dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu mengiringi doa yang tulus dan penuh harapan dan selalu memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang saling memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
Peneliti berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan Karya Tulis Ilmiah ini

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 05 Juli 2017

Peneliti

ABSTRAK

Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Surakarta

Ratih Rahmawati Sholehah (2017)

**Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta
Indarwati, SKM. M.Kes dan Kanthi Suratih, S.Kep, Ns, M.Kes**

Latar Belakang : Hipertensi adalah tekanan darah dalam batas abnormal. Senam ergonomik adalah gerakan senam menarik ujung ujung urat saraf, mengembalikan posisi saraf, memberi tekanan lebih ke pembuluh darah halus di kepala, mengisi/mensirkulasikan oksigen melalui aliran darah ke otak, mengaktifkan kelenjar keringat, sistem pemanas tubuh, dan sistem saraf lainnya. Belum ada pasien yang mengetahui tentang efektifitas senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah. Prevalensi kasus hipertensi di Jawa tengah tahun 2014 terdapat kasus hipertensi 295.931. **Tujuan :** Penerapan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode :** Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah design penelitian observasional deskriptif. Melakukan senam ergonomik kemudian dilakukan observasi untuk mengetahui penurunan tekanan darah. Penerapan senam ergonomik dilakukan selama 4 kali kunjungan. **Hasil :** Penelitian menunjukkan adanya perubahan tekanan darah. Hasil penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penelitian ini 140/90 menjadi 130/80. **Kesimpulan :** Dari pengaplikasian senam ergonomik pada pasien hipertensi adalah dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Saran :** Senam ergonomik dapat digunakan sebagai terapi non farmakogis untuk menurunkan tekanan darah secara sederhana, efesien dan efektif.

Kata kunci: *hipertensi, tekanan darah, senam ergonomik.*

ABSTRACT

Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Surakarta

Ratih Rahmawati Sholehah (2017)

**Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta
Indarwati, SKM. M.Kes dan Kanthi Suratih, S.Kep, Ns, M.Kes**

Background : Hypertension is a blood pressure within abnormal limit. Ergonomic gymnastics is a gymnastics movement that pulling the point of nerve endings, restore the nerve position, giving more pressure into the blood vessels on the head, filling or circulating the oxygen through bloodstream into brain, activating sweat gland, body heating system, the other nerve system. There is no patients yet who know about the effectiveness of ergonomic excercises for reducing blood pressure. There are 295.931 cases in Java about hypertension prevalence case. **Purpose** : the application of ergonomic excercises in patients with hypertency. **Method** : The research use descriptive observational method with case study approach. Ergonomic excercises then conducted observations to determine the decrease in blood pressure. Implementation of ergonomic excercises performed for 4 visits. **Result** : The result of research a change in blood pressure. The result of systolic and diastolic reduction in this research was from 140/90 to 130/80. **Conclusion** : ergonomic excercises application of hypertension patients is that it can successfully lower blood pressure of hypertension patiens. **Suggestion** : ergonomic excercises can be used as a non-pharmacological therapy to lower blood pressure simply, efficiently, and effectively.

Keywords : hypertension, blood pressure, ergonomic excercises.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.Latar Belakang Masalah	1
2.Rumusan Masalah	4
3.Tujuan Penelitian.....	4
4.Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. HIPERTENSI.....	6
1. Definisi	6

2. Klasifikasi	7
3. Etiologi.....	8
4. Manifestasi Klinis	12
5. Penatalaksanaan	12
6. Komplikasi	18
B. SENAM ERGONOMIK.....	19
1. Definisi.....	19
2. Manfaat	20
3. Gerakan dalam Senam Ergonomik.....	21
4. Visualisasi Gerakan Senam Ergonomik.....	27
C. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI	
PENURUNAN TEKANAN DARAH.....	31
D. KERANGKA TEORI.....	34
E. KERANGKA KONSEPTUAL.....	35

BAB III METODE PENELITIAN

1.Rancangan Penelitian.....	36
2.Subjek Penelitian	36
3.Fokus Studi	37
4.Definisi Operasional Fokus Studi.....	37
5.Instrumen Penelitian	38
6.Metode Pengumpulan Data.....	38
7.Lokasi & Waktu Penelitian.....	39
8.Analisa Data dan Penyajian Data	39

9.Etika Penelitian.....	40
-------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1.Hasil Penelitian.....	42
2.Pembahasan	47
3.Keterbatasan Penelitian	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

1.Kesimpulan.....	52
2.Saran	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

1. Jadwal Kegiatan
2. Surat Ijin Penelitian
3. Informasi & Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)
4. Lembar Konsultasi
5. Asuhan Keperawatan
6. SAP Hipertensi
7. Leaflet Hipertensi
8. Foto Kegiatan
9. Curriculum Vitae

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	7
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	7
Tabel 4.1 Tekanan darah sebelum dilakukan senam ergonomik.....	43
Tabel 4.2 Tekanan darah sesudah dilakukan senam ergonomik.....	43
Tabel 4.3 Perbedaan sebelum dan sesudah senam ergonomik.....	44
Tabel 4.4 Analisa Data	63
Tabel 4.5 Intervensi Keperawatan	65
Tabel 4.6 Implementasi Keperawatan	67
Tabel 4.7 Catatan Perkembangan	77
Tabel 4.8 Evaluasi Keperawatan	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Lapang Dada	21
Gambar 2.2 Gerakan Tunduk Syukur	23
Gambar 2.3 Gerakan Duduk Perkasa	24
Gambar 2.4 Gerakan Sujud Syukur	25
Gambar 2.5 Gerakan Berbaring Pasrah	27
Gambar 2.6 Terangka Teori	34
Gambar 2.7 Kerangka Konseptual	35

DAFTAR ASLI LAMBANG SINGKATAN DAN ISTILAH

WHO (world health organization)	1
Mean	3
Value	3