

**PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI LANSIA AISYIYAH
SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Progam Studi DIII
Keperawatan STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta**



Oleh

PUNGKY LUCKY UTOMO

B2015087

**PROGAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘ AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

PERYATAAN KEASLIAN KTI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI LANSIA AISYIYAH
SURAKARTA**

Dibuat dengan melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi 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 dikemudian 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, 17 Juli 2018



Pungky Lucky Utomo

B2015087

PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitis akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pungky Lucky Utomo

Nim : B2015087

Jenis karya : KTI

Judul : **PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI LANSIA AISYIYAH SURAKARTA**

dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Noneklusif (Non-Exclusive Royalti –Free Right) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas nama karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih menyantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikiab pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :Surakarta
Pada tanggal :17 Juli 2018
Yang menyatakan




(Pungky Lucky Utomo)
B2015087

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul :”**PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI LANSIA AISYIYAH SURAKARTA**“ telah diterima telah disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2018/2019.

Surakarta, 17 Juli 2018

Pembimbing I



Kanthi Suratih, S.Kep. Ns, M.Kes
NIDN 7078201

Pembimbing II



Siti Fatmawati, S.Kep. Ns, M.Kep
NIDN 0603018201

Mengetahui
Kaprodidi III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns, M.Kep
NIDN 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul : **“PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI LANSIA AISYIYAH SURAKARTA”** telah diuji dan disyahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Progra Studi Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada :

Hari/Tanggal : 24 Juli 2018

Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI :

Penguji Utama : Dyah Rahmawati RBU, S.Kep, Ns, M.Kep

Penguji Pendamping 1 : Kanthi Suratih, S.Kep, Ns, M.Kes

Penguji Pendamping 2 : Siti Fatmawati, S.Kep, Ns, M.Kep

TANDA TANGAN



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



(Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep)

NIDN 0602058501



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segal Puji Syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Penerapan Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Lansia Aisyiyah Surakarta". Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan saran kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan saran kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Kanthi Suratih, S.Kep, Ns, M.Kes, selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untum membimbing, mengarahkan, dan memberikan dorongan serta saran kepada peneliti yang menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Siti Fatmawati, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untum membimbing, mengarahkan, dan memberikan dorongan serta saran kepada peneliti yang menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Dosen Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Para Staf dan Pengajar Program Studi D III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Pihak Panti dan pasien yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi, sehingga penulis dapat melakukan penelitian dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepada orang tua dan saudaraku yang tulus memberikan pengorbanan serta dukungan fisik mental dan spiritual kepada peneliti.
9. Kepada sahabat-sahabatku Singo Buntung Taufiq, Teo, Putra, Fery, Ibnu, Beni, Wisnu, Syukri, Rino, dan juga Fratika atas dukungan dan saling menyemangati.
10. Teman-teman Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2015 yang tidak dapat sebutkan satu persatu, terimakasih segala bantuan dan motivasi yang diberikan kepada peneliti.
11. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan laporan kasus ini yang tidak dapat ditulis satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bermanfaat dan membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, 17 Juli 2018



(Penulis)

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	26
Table 4.1 tekanan darah sebelum dilakukan senam senam lansia.....	31
Table 4.2 tekanan darah sesudah dilakukan senam lansia	32
Table 4.3 perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan..	32

DAFTAR SINGKATAN

mmHg : Milimeter merkuri (hydragyrum)

WHO : World Health Organization

Riskesdas : riset kesehatan dasar

Depkes : departemen kesehatan

STIKES : sekolah tinggi ilmu kesehatan

IVP : intra venous pyelography

EKG : elektrokardiogram

TD : tekanan darah

VMA : vanillylmandelic Acid

SKJ : senam kebugaran jasmani

BHSP : bina hubungan saling percaya

RT : rukun tetangga

RW : rukun warga

Ny : Nyonya

SMP : sekolah menengah pertama

ARTI LAMBANG

& : dan

< : kurang dari

\geq : kurang lebih sama dengan

% : persen

\pm : kurang lebih

/ : garis miring

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 surat ijin penelitian

Lampiran 2 informasi dan persyaratan persetujuan

Lampiran 3 persetujuan responden

Lampiran 4 lembar observasi

Lampiran 5 lembar konsul

Lampiran 6 lembar revisi

Lampiran 7 daftar riwayat hidup