

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP PENURUNAN**  
**TEKANAN DARAH PADA Ny. S PENDERITA HIPERTENSI**  
**DI RW 01 KELURAHAN GANDEKAN**  
**SURAKARTA**



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan

Program Studi Keperawatan

Disusun Oleh :

**ANDI ARIYANTO**

**NIM : B2014010**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2017**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP PENURUNAN**  
**TEKANAN DARAH PADA Ny. S PENDERITA HIPERTENSI**  
**DI RW 01 KELURAHAN GANDEKAN**  
**SURAKARTA**

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

Disusun Oleh :

**ANDI ARIYANTO**

NIM : B2014010

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2017**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP PENURUNAN**

**TEKANAN DARAH PADA Ny. S**

**PENDERITA HIPERTENSI**

**DI RW 01 KELURAHAN GANDEKAN**

**SURAKARTA**

Yang 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 mendapat gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di 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, 10 Juli 2017

Andi Ariyanto

NIM : B2014010

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul : **“Penerapan Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. S Penderita Hipertensi Di RW 01 Kelurahan Gandekan Surakarta”** telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

Surakarta, 07 Juli 2017

Pembimbing 1



Mulyaningsih, M.Kep

Pembimbing II



Endah SW S.Kep, Ns, M.Kep

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

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

Nama : Andi Ariyanto

NIM : B2014010

Jenis Karya : KTI

Judul : **Penerapan Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. S Penderita Hipertensi Di RW 01 Kelurahan Gandekan Surakarta**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas 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 (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2017

Yang menyatakan

Andi Ariyanto

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul : **“Penerapan Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. S Penderita Hipertensi Di RW 01 Kelurahan Gandekan 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 : Sabtu, 12 Agustus 2017

Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

### TIM PENGUJI

Penguji utama : Riyani Wulandari, M.Kep

Penguji pendamping I : Mulyaningsih, M.Kep

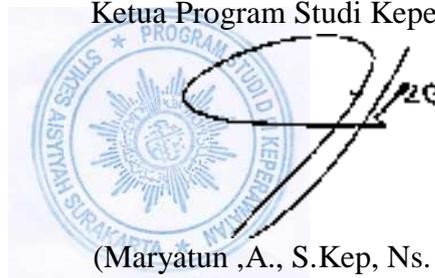
Penguji pendamping II : Endah SW, M.Kep

### TANDA TANGAN



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



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

## KATA PENGANTAR

***Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh***

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Penerapan Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Ny. S Penderita Hipertensi Di RW 01, Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres Kota Surakarta”** adapun penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan diploma keperawatan di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta. Berbagai hambatan dialami penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, namun dengan penuh kerendahan hati dan berkat dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak akhirnya hambatan tersebut dapat diatasi dan penulis dapat menyelesaikannya. Dengan selesainya penulisan karya tulis ini, penulis tidak lupa menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang tinggi kepada semua pihak yang telah berpartisipasi, terutama kepada :

1. Mulyaningsih, S.Kep, Ns. M.Kep. Selaku pembimbing 1 dan ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Maryatun, S.Kep, Ns, M.Kes. Selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Endah SW, S.Kep, Ns, M.Kep. selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan pengarahan selama pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

4. Seluruh Dosen, Karyawan beserta Staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Kepala Kelurahan dan Ny. S yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan penelitian dan asuhan keperawatan di Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta.
6. Seluruh keluarga besar, khususnya kepada Bapak dan Ibu saya tercinta yang senantiasa memberi motivasi moral dan materil serta do'anya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Rekan-rekan Mahasiswa khususnya Aris kurniawan, Ferdin Alfino Iskandar, Cahyo Nur Ramadhani, Wawan adi, Adik Budi, Nua'im Hamim, Adhesty Marlinda Utami, Annisa dan Mahasiswa Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2014 yang saling memberikan dukungan.
8. Kepada hanifah nisa lestyasari terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penyusunan karya tulis ilmiah sehingga penulis bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. semoga alloh selalu membalas kebaikanmu, aminn.. sukses untuk wisudanya tahun ini ya.
9. Kepada linda nur aula terima kasih atas bantuan dan dukungannya sehingga penulis bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Semangat untuk S1 nya semoga diberikelancaran biar cepet wisudanya, aminn.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan kasus ini yang tidak dapat ditulis satu persatu.

Setiap orang selalu berusaha untuk mempersembahkan sebuah karya yang baik termasuk penulisan, namun patut disadari sepenuhnya karya tulis ini belum sempurna baik isi maupun sistematika penulisan. Oleh karena itu, segala usul, saran, komentar serta kritikan yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan diterima dengan senang hati.

Akhirnya semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan petunjuk dalam pemanfaatan karya tulis ilmiah ini. Amin

*Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Surakarta, 10 Juli 2017

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM DAN PRASYARAT</b>	
<b>GELAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>x</b>
<b>HALAMAN DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>HALAMAN DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>HALAMAN DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan masalah.....	4
1. Tujuan umum .....	4
2. Tujuan khusus .....	4
C. Manfaat penulisan .....	5

<b>BAB II</b>	<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
	A. Tinjauan Pustaka.....	6
	1. Pengertian Hipertensi.....	6
	2. Etiologi.....	7
	3. Klasifikasi.....	8
	4. Patofisiologi .....	8
	5. Manifestasi klinis.....	9
	6. Pentalaksanaan.....	10
	7. Pemeriksaan penunjang.....	11
	8. Komplikasi.....	12
	9. Senam bugar lansia.....	12
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
	A. Rancangan penelitian .....	18
	B. Subjek penelitian .....	18
	C. Fokus studi.....	19
	D. Definisi operasional .....	19
	E. Tempat dan waktu.....	19
	F. Pengumpulan data.....	20
	G. Cara pengolahan data.....	21
	H. Penyajian data.....	21
	I. Etika penelitian.....	21

<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN</b>	
	<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>23</b>
	A. Hasil penelitian.....	23
	B. Pembahasan .....	26
	C. Keterbatasan .....	30
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>31</b>
	A. Kesimpulan .....	31
	B. Saran .....	31
	DAFTAR PUSTAKA .....	
	LAMPIRAN .....	

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Klasifikasi Hipertensi.....	8
3.1	Tabel definisi operasional .....	19
4.1	Perbedaan sebelum dan sesudah senam bugar lansia terhadap penurunan tekanan dara.....	25

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Gambar senam bugar lansia .....	17

Lampiran..

1. Jadwal kegiatan
2. Surat ijin penelitian
3. Informasi dan pernyataan persetujuan (*Informed consent*)
4. Instrument penelitian
5. Lembar konsul