

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN JALAN KAKI PAGI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KELURAHAN JOYOTAKAN



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Studi Keperawatan

Disusun Oleh :

RYAN HANANTA ADHIDARMA

NIM : B2013083

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

2017

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN JALAN KAKI PAGI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KELURAHAN JOYOTAKAN**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Studi Keperawatan**

Disusun Oleh:
RYAN HANANTA ADHIDARMA
NIM : B2013083

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

2017

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN JALAN KAKI PAGI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KELURAHAN JOYOTAKAN

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

Disusun Oleh:

RYAN HANANTA ADHIDARMA
NIM : B2013083

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

***PENERAPAN JALAN KAKI PAGI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KELURAHAN JOYOTAKAN***

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, 7 Juli 2017



Ryan Hananta Adhidarma

NIM : B2013083

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ryan Hananta Adhidarma

NIM : B2013083

Jenis Karya : KTI

Judul : **PENERAPAN JALAN KAKI PAGI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KELURAHAN JOYOTAKAN**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*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 : 7 Juli 2017

Yang menyatakan



Ryan Hananta Adhidarma

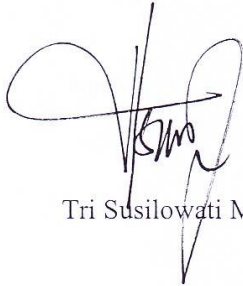
..

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : **“PENERAPAN JALAN KAKI PAGI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN JOYOTAKAN”** 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



Tri Susilowati M.Kep

Pembimbing II



Siti Fatmawati M.kep

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : **“PENERAPAN JALAN KAKI PAGI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN JOYOTAKAN”** telah diuji dan di syahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada

Hari/Tanggal : 10 Juli 2017

Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI :

Penguji Utama : Maryatun, M.Kes

Penguji pendamping 2 : Tri Susilowati, M.Kep

Penguji Pendamping 3 : Siti Fatmawati, M.Kep

TANDA TANGAN

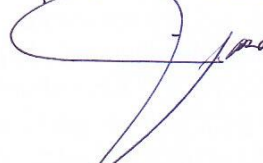
)

)

)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



(Maryatun, M.Kes)

ABSTRAK

Penerapan Jalan Kaki Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan

**Oleh : Ryan Hananta Adhidarma (2017)
Pembimbing 1 Tri Susilowati, M.Kep
Pembimbing 2 Siti Fatmawati, M.Kep**

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Jalan kaki adalah jalan yang bersifat dinamis dan berulang-ulang dari beberapa grup otot, menstimulasi sistem kardiovaskuler dan pulmonal untuk mengirim oksigen ke otot yang sedang bekerja. Pelajaran ini bertujuan untuk mengaplikasikan penerapan jalan kaki pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Belum ada pasien yang mengetahui tentang efektifitas jalan kaki pagi dalam menurunkan tekanan darah. Prevalensi kasus hipertensi di Jawa tengah mengalami peningkatan setiap 100 orang terdapat 3 orang yang menderita penyakit pada tahun 2009. Pada tahun 2011 terjadi kenaikan angka kasus hipertensi dari 562.117 kasus menjadi 634.860 kasus. Pengukuran tekanan darah klien diukur dengan sphygmomanometer dan stetoskop lalu dicatat sebelum dan sesudah pengukuran. Hasil penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penelitian ini 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Kesimpulan dari pengaplikasian penerapan jalan kaki pagi pada lansia dengan hipertensi adalah berhasil dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, Jalan kaki, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is an abnormal increase in blood pressure in a continuous arterial blood vessel over a period. Walking is a dynamic and repetitive path of several muscle groups, stimulating the cardiovascular and pulmonary system to send oxygen to the muscles at work. This lesson aims to apply the application of early morning walking to decreased blood pressure in the elderly with hypertension. No one knows about the effectiveness of morning walking in lowering blood pressure. Prevalence of hypertension cases in Central Java has increased every 100 people There are 3 people suffering from disease in 2009. In 2011 there was an increase in the number of cases of hypertension from 562,117 cases to 634,860 cases. The measurement of client's blood pressure is measured by sphygmomanometer and stethoscope and then recorded before and after the measurement. The result of decreased systolic and diastolic blood pressure in this study was 160/100 mmHg to 130/90 mmHg. The conclusion of applying the application of walking on the elderly with hypertension is successful can lower blood pressure in hypertension patient.

Keywords: hypertension, Walking, blood pressure.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillah Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dan saya persembahkan tugas akhir dimasa kuliah saya dalam bentuk karya tulis ini, sebagai tanda bhakti dan ucapan terimakasih serta ungkapan sayangku kepada :

1. Allah SWT yang telah senantiasa memberikan nikmat, rahmat, dan innayah nya dalam menempuh belajar selama 3 tahun di STIKES 'Aisyiyah surakarta.
2. Maryatun, M.Kes selaku ketua Program Studi Keperawatan yang telah sabar membimbing selama menempuh pendidikan di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
3. Tri Susilowati, M.Kep dan Siti Fatmawati, M.Kep selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang selalu sabar dan selalu meluangkan waktu nya untuk memberikan bimbingan yang terbaik.
4. Ayah dan ibu tercinta yang selalu mendoakan, mensupport selama menempuh ilmu 3 tahun di STIKES 'Aisyiyah Surakarta ini.
5. Teman teman seangkatan yang saling mendukung dan mendoakan selama 3 tahun kuliah. Kalian lah teman kuliah yang luar biasa.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rasulullah Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Karya Tulis Ilmiah dengan Judul “Penerapan Jalan Kaki Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Joyotakan”. Laporan ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis 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 penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mulyaningsih, M.Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta
2. Tri Susilowati. M.Kep dan Fatmawati, M.Kep selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penyelesaian Karya Tulis ini.
3. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Pasien dan keluarga pasien yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat melaksanakan dan

menerapkan Asuhan Keperawatan dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan tugas ini.

5. Bapak dan ibu tercinta yang selalu mengiringi doa yang tulus dan penuh harapan dan selalu memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang selalu kompak dan selalu semangat setiap konsul kepada dosen.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis 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, 10 Juli 2017

Penulis

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.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.Latar Belakang Masalah.....
2.Rumusan Masalah
3.Tujuan Penelitian.....
4.Manfaat Penelitian.....

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

BAB III METODE PENELITIAN

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1.Hasil Penelitian.....	
2.Pembahasan	
3.Keterbatasan Penelitian	

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

1.Kesimpulan.....	
2.Saran	

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

1.Jadwal Kegiatan	
2.Surat Ijin Penelitian	
3.Informasi & Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	
4.Instrumen Penelitian	
5.Lembar Konsul	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi.....
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi.....
Tabel 3.1 Definisi Operasional
Tabel 4.2 Analisa data.....
Tabel 4.3 Intervensi Keperawatan.....
Tabel 4.4 Implementasi Keperawatan.....
Tabel 4.5 Catatan perkembangan
Tabel 4.6 Evaluasi.....
Tabel 4.7 Hasil penelitian

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway.....
Gambar 4.1 Genogram