

**PENERAPAN TEKNIK SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA  
GENDINGAN SURAKARTA**

**PROPOSAL KTI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Keperawatan Madya pada Program Studi  
DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh  
**DIAH MALIS NUGRAHANI**  
B2015032

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2018**

**PENERAPAN TEKNIK SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA  
GENDINGAN SURAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program  
Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

**Oleh**

**Diah Malis Nugrahani**

**B2015032**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2018**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TEKNIK SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN**  
**TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA**  
**GENDINGAN SURAKARTA**

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

Oleh

**Diah Malis Nugrahani**

**B2015032**

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

**2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA  
GENDINGAN 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 mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi 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, 25 Juli 2018



Diah Malis Nugrahani

NIM B2015032

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Diah Malis Nugrahani

NIM : B2015032

Jenis Karya : KTI

Judul : Penerapan Teknik Senam Jantung terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Gendingan 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 di dalamnya 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 mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 25 Juli 2018

Yang menyatakan



(Diah Malis Nugrahani)

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PENERAPAN TEKNIK SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA  
GENDINGAN SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang KTI Program Pendidikan  
Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juli 2018

Pembimbing I



Riyani Wulandari, S.Kep. Ns, M.Kep

Pembimbing II



Wahyu Purwaningsih, M,SC

Mengetahui

Kaprodi Diploma Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, M. Kep



**PENGESAHAN PENGUJI**  
**PENERAPAN TEKNIK SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN**  
**TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA**  
**GENDINGAN SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis ini telah diujikan pada sidang KTI pada tanggal 25 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis pada Program Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juli 2018

Mengesahkan,

Penguji


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

  
(.....)

2. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns, M.Kep

  
(.....)

3. Wahyu Purwaningsih, M. Sc

  
(.....)

Mengetahui

Kaprodip. Diploma Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, M. Kep

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan Alhamdulillah Rabbil'Alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan pada junjungan serta suri tauladan kita Rosulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul "PENERAPAN TEKNIK SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA GENDINGAN SURAKARTA". Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga kami tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa ada bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Untuk itu perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyusun dan terselesaikannya laporan ini.

1. Riyani Wulandari,.M. Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni,.M. Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
3. Riyani Wulandari,.M. Kep selaku pembimbing I yang selalu memberikan nasehat dan arahan dalam membimbing.
4. Wahyu Purwaningsih., M, Sc selaku pembimbing II yang juga selalu memberikan nasehat, arahan serta membimbing dengan penuh kesabaran.
5. Ibu penguji dan seluruh dosen serta staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
6. Orang tua tercinta, Bapak Adi Purwanto dan Ibu Umi Chasanah yang tidak pernah lelah menyayangi dan memberikan dukungan dengan kasih sayang, perhatian dan doapenuhcinta



7. Kakakku Istrina Azizah Ulfa yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan.
8. Ny.Su dan Ny.Sa selaku klien dan keluarganya yang telah bersedia bekerja sama.
9. Sahabat dan seluruh teman DIII Keperawatan terutama kelas A, tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tak akan mungkin saya sampai disini.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, Juli 2018

Penulis

Diah Malis Nugrahani NIM B2015032 Program Studi Diploma III Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep 2. Wahyu Purwaningsih, M, SC
<b>PENERAPAN TEKNIK SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA GENDINGAN SURAKARTA</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<p><b>Pendahuluan</b> : Hipertensi salah satu masalah kesehatan utama setiap negeri karena bisa menimbulkan penyakit jantung dan stroke otak yang mematikan. Penanganan hipertensi dapat dilakukan non farmakologi salah satunya teknik senam jantung. Senam jantung terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran, relaksasi dan memperbaiki kardiovaskuler sehingga tekanan darah mengalami penurunan. <b>Tujuan Penelitian</b> : Mendeskripsikan hasil implementasi senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi. <b>Metode</b> : Penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus, instrumen penelitian menggunakan Sphygmomanometer dan stetoskop. <b>Hasil</b> : Menunjukkan tekanan darah sebelum diajarkan senam jantung pada Ny.Su 150/90 mmHg dan pada Ny.Sa 150/90 mmHg, sedangkan tekanan darah sesudah diajarkan senam jantung pada Ny.Su 140/80 mmHg dan pada Ny.Sa 130/80 mmHg. Perbedaan perkembangan tekanan darah sesudah penerapan senam jantung pada Ny.Su tekanan darah sistolik 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg sedangkan Ny.Sa tekanan darah sistolik 20 mmHg dan diastolik 10 mmHg. <b>Kesimpulan</b> : Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan teknik senam jantung.</p>	
<b>Kata Kunci</b> : Hipertensi, Senam jantung, Penurunan tekanan darah.	

Diah Malis Nugrahani Student Number B2015032 Diploma III Nursing Study Program	Supervisors 1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep 2. Wahyu Purwaningsih, M, SC
--	---

**THE APPLICATION OF CARDIAC EXERCISE RELAXATION  
TECHNIQUE TO LOWER BLOOD PRESSURE OF PATIENTS  
WITH HYPERTENSION IN GENDINGAN  
VILLAGE SURAKARTA**

**ABSTRACT**

**Introduction:** Hypertension is one of the major health problems of any country because it can cause heart disease and deadly brain strokes. Handling of hypertension can be done non pharmacology one of the techniques of heart gymnastics. Heart exercises occur because the blood vessels experience dilation, relaxation and cardiovascular repair so that blood pressure decreased. **Research Objective:** Describe the results of cardiac exercise implementation on blood pressure reduction in hypertensive patients. **Method:** Descriptive research with case study design, research instrument using Sphygmomanometer and stethoscope. **Results:** Showing blood pressure before being taught heart exercises on Ny.Su 150/90 mmHg and on Ny.Sa 150/90 mmHg, while blood pressure after being taught heart exercises on Ny.Su 140/80 mmHg and on Ny.Sa 130/80 mmHg. Differences in blood pressure development after the application of heart gymnastics on systolic blood pressure 10 mmHg and diastolic 10 mmHg while s.Sa systolic blood pressure 20 mmHg and diastolic 10 mmHg. **Conclusion:** There is a decrease in blood pressure before and after the application of cardiac exercise techniques.

**Keywords:** Hypertension, Gymnastics, Decrease in blood pressure.

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN.....	i
HALAMAN SAMBUNG DALAM DAN PRASARAT GELAR .....	ii
HALAM PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penulisan .....	3
D. Manfaat Penulisan.....	4
<b>BAB II TINJAUAN KONSEP DAN TEORI.....</b>	<b>5</b>
A. Hipertensi .....	5
1. Pengertian .....	5
2. Etiologi dan Faktor Resiko .....	6
3. Manifestasi .....	9
4. Klasifikasi .....	9
5. Penatalaksanaan .....	9
B. Senam Jantung .....	10
1. Pengertian .....	10
2. Manfaat .....	10
3. Tujuan .....	11
4. Cara .....	11
5. Waktu .....	13
C. Pengaruh Senam Jantung terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	13
1. Mekanisme .....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
A. Rancangan Penelitian.....	15
B. Subyek Penelitian.....	15
C. Fokus Studi .....	15
D. Definisi Operasional .....	16
E. Instrumen Penelitian .....	16
F. Metode Pengumpulan Data.....	17
G. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	18
H. Analisa Data dan Penyajian data.....	18
I. Etika penelitian .....	18

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	20
A. Gambaran Lokasi dan Hasil Penelitian.....	20
B. Pembahasan.....	24
C. Keterbatasan.....	29
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	31
A. Kesimpulan .....	31
B. Saran .....	32

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1 Prevalensi Hipertensi pada tahun 2017 Di Wilayah Kota Surakarta ..	2
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi .....	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	16
Tabel 4.1 Tekanan Darah Ny.Su Dan Ny.Sa Sebelum Senam Jantung .....	22
Tabel 4.2 Tekanan Darah Ny.Su Dan Ny.Sa Sesudah Jus Senam Jantung .....	23
Tabel 4.3 Analisa Pengukuran Tekanan Darah Ny.Su Sebelum Dan Sesudah Senam Jantung .....	23
Tabel 4.4 Analisa Pengukuran Tekanan Darah Ny.Sa Sebelum Dan Sesudah Senam Jantung .....	24