



**KARYA TULIS ILMIAH**

**TERAPI SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN**

**DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RUMAH**

**PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BUDHI DHARMA**

**YOGYAKARTA . STUDI KASUS**

**Disusun Oleh :**

Tirza Dwi Pertiwi

NIM : 2001034

**PRODI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN**

**STIKES BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**2023**

**TERAPI SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN**

**DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RUMAH**

**PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BUDHI DHARMA**

**YOGYAKARTA : STUDI KASUS**

**Karya Tulis Ilmiah**

Diajukan dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar

Diploma 3 Keperawatan

Disusun Oleh :

Tirza Dwi Pertiwi

NIM : 2001034

**PRODI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN**

**STIKES BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Terapi Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta” yang saya kerjakan untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, yang bukan tiruan atau duplikasi dari proposal di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun. Kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagai mana mestinya.

Apabila dikemudian hari didapati bahwa hasil karya tulis ilmiah ini adalah hasil tiruan dari proposal lain, saya bersedia dikenakan sanksi, yaitu pencabutan gelar Ahli Madya Keperawatan saya.

Yogyakarta, 27 Februari 2023



Tirza Dwi Pertiwi

(2001034)

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**TERAPI SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN**  
**DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RUMAH**  
**PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BUDHI DHARMA**

**YOGYAKARTA : STUDI KASUS**

Disusun Oleh :

Tirza Dwi Pertiwi

NIM : 2001034

Karya Tulis Ilmiah ini disetujui pada tanggal :

Yogyakarta, 1 Maret 2023

Pembimbing :



Mei Rianita Elfrida Sinaga, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK : 140101

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**TERAPI SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN**  
**DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RUMAH**  
**PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BUDHI DHARMA**  
**YOGYAKARTA : STUDI KASUS**

Disusun Oleh :

Tirza Dwi Pertiwi

NIM : 2001034

Karya Tulis Ilmiah ini disetujui pada tanggal: 14 Juni 2023

Pembimbing I : Mei Rianita Elfrida Sinaga, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK: 140101

Pembimbing II: Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN

NIK: 100062

Mengesahkan:

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS

NIK: 030039

Mengetahui:

Ketua Prodi Diploma 3 Keperawatan

Enik Listyaningsih, SKM., MPH

NIK: 960018

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan karunia-Nya yang luar biasa selama menjalani proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Terapi Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta”. Selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB.,Ph.D., NS., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak Dra. Ari Arif Purmamawati, selaku pimpinan dari Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku wakil ketua I bidang akademik.
4. Ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH., selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN., selaku dosen penguji.
6. Ibu Mei Rianita Elfrida Sinaga, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku dosen pembimbing akademik dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah.
7. Perawat yang berada di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.

8. Klien yang telah menerima yang telah menerima asuhan keperawatan dan yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
9. Bagian Perpustakaan, Administrasi Akademik, dan Tata Usaha Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda yang telah menyediakan buku-buku referensi dan membantu kelancaran surat-surat yang terkait dengan kebutuhan karya tulis ilmiah ini.
10. Bapak Eko Krisdiyanto dan Ibu Westi Handini selaku orang tua dari peneliti serta keluarga besar saya yang selalu senantiasa memberikan motivasi dan doa kepada saya demi kelancaran dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.
11. Teman-teman BUDAYA dan semua teman-teman yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada saya dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah.
12. Semua pihak yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu yang telah banyak berperan serta dalam membantu penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kesalahan pada penulisan. Oleh karena itu diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Yogyakarta, 27 Februari 2023



Tirza Dwi Pertiwi

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PRAKATA .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat .....	4
BAB II.....	6
KAJIAN LITERATUR.....	6



A. Konsep Lansia (Lanjut Usia) .....	6
B. Teori Menua .....	10
C. Konsep Hipertensi .....	15
D. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan .....	27
E. Konsep Masalah Keperawatan : Perfusi Perifer Tidak Efektif .....	35
F. Terapi Senam Ergonomis .....	36
BAB III .....	40
METODE PENELITIAN .....	40
A. Desain Penelitian .....	40
B. Batasan Istilah .....	40
C. Partisipan .....	42
D. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	42
E. Pengumpulan Data .....	43
F. Uji Keabsahan Data .....	43
G. Analisis Data .....	44
H. Etika Penelitian .....	45
BAB IV .....	47
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Hasil .....	47

B. Pembahasan.....	72
BAB V.....	77
PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	79
LAMPIRAN.....	83

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Klasifikasi hipertensi menurut Kemenkes RI 2018
Tabel 2	: Perencanaan Keperawatan
Tabel 3	: Daftar obat yang dikonsumsi
Tabel 4	: Analisa data
Tabel 5	: Diagnosa Keperawatan
Tabel 6	: Implementasi keperawatan
Tabel 7	: Catatan perkembangan hari ke-I
Tabel 8	: Catatan perkembangan hari ke-II
Tabel 9	: Catatan perkembangan hari ke-III
Tabel 10	: Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Ergonomis

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Penilaian status mental mini (MMSE)
- Lampiran 2 : Pengkajian status kognitif/afektif (SPSMQ)
- Lampiran 3 : *Indeks katz*
- Lampiran 4 : *The bartel index*
- Lampiran 5 : Pengkajian risiko jatuh (TUGT)
- Lampiran 6 : Apgar keluarga
- Lampiran 7 : Kuisisioner kualitas tidur
- Lampiran 8 : Inventaris depresi beck
- Lampiran 9 : Satuan acara penyuluhan
- Lampiran 10 : Terapi senam ergonomis
- Lampiran 11 : Lembar informasi subyek
- Lampiran 12 : Lembar *informed consent*