

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA
PURWOREJO KECAMATAN DONOMULYO
KABUPATEN MALANG**



**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA
PURWOREJO KECAMATAN DONOMULYO
KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen

Malang



OLEH

TRISKA DWI PURWANTI

NIM 17.1.171

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS drSOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA
PURWOREJO KECAMATAN DONOMULYO
KABUPATEN MALANG**



OLEH

TRISKA DWI PURWANTI

17.1.171

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Triska Dwi Purwanti

Tempat/ tanggal lahir : Malang, 13 Maret 1998

Alamat : Jl. Bima Sakti I/ No. 41 RT. 03 RW. 06
Desa Bedali Kecamatan Lawang
Kabupaten Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 24 Juni 2020

Yang Menyatakan



Triska Dwi Purwanti

NIM. 17.1.171

CURICULUM VITAE

Nama : Triska Dwi Purwanti
Tempat/ Tanggal lahir : Malang, 13 Maret 1998
Alamat Rumah : Jl. Bima Sakti I/ No. 41
RT. 03 RW. 06 Desa Bedali
Kecamatan Lawang
Kabupaten Malang



Nama Orang tua : Ayah : Heru Purwanto
Ibu : Neng Wahartini
Riwayat Pendidikan : TK : TK Kartika XII - 22
SD : SDN Ardimulyo I Singosari
SMP : SMPN 2 Lawang
SMA : SMKN 2 Singosari

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**“Kegagalan akan terjadi bila kita menyerah dan setiap usaha pasti
ada hasilnya, yakin dan tetap berusaha”**

KARYA TULIS INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK :

1. Bapak saya Heru Purwanto, Ibu Neng Wahartini, Kakak Kurnia Eka Purwanto yang telah memberikan dukungan mendoakan setiap waktu selalu memberikan dorongan moral maupun material dan selalu memotivasi dari awal hingga akhir. Dan Ayah Didik Santoso, Ibu Erni yang selalu mendoakan setiap waktu.
2. Kedua pembimbing saya Bapak Bayu Budi L, M.Kep dan Bapak Amin Zakaria, M.Kes yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada saya sehingga terwujudnya karya tulis ilmiah ini.
3. Teman dekat saya Oni Prananda Santoso, Yovi Mifta, Seren Apradisca, Via Ayu, Vika Septia, Yessi Indah dan Ayu Sofiana yang selalu memberikan dukungan, motivasi semangat dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
4. Seluruh teman-teman satu angkatan khususnya kelas 3C Keperawatan yang selalu memberikan dukungan dan mendoakan.

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan

Di Depan Tim Penguji

Tanggal, 24 Juni 2020



Oleh,

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Bayu Budi L, M.Kep

Amin Zakaria, M.Kes

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang

Tanggal, 24 Juni 2020



Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Pelaksanaan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :


1. Bapak Letnan Kolonel Ckm Arief Efendi, S.MPh., SH, S.Kep.,Ners, M.M, M.Kes selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Kumoro AstoL, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ketua Prodi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
3. Bapak Bayu Budi L, M.Kep selaku Pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulisan.

4. Bapak Amin Zakaria, M.Kes selaku Pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Orang tua, dan rekan-rekan saya yang selalu mendukung, membantu dan mendo'akan saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, 24 Juni 2020

Penulis



Triska Dwi Purwanti

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Cover Dalam.....	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Curriculum Vitae.....	iv
Motto dan Persembahan	v
Lembar Persetujuan	vi
Lembar Pengesahan.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Singkatan.....	xiv
Daftar Kata Asing.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
Abstrak	xvii
Abstract	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
1.1 Konsep Hipertensi	7
1.1.1 Pengertian Hipertensi	7
1.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	8
1.1.3 Etiologi Hipertensi.....	10
1.1.4 Gejala Hipertensi	10
1.1.5 Komplikasi Hipertensi	11
1.1.6 Faktor-faktor Risiko Hipertensi.....	13
1.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi	18
1.2 Konsep Senam Ergonomik.....	20
1.2.1 Pengertian Senam Ergonomik	20
1.2.2 Manfaat Senam Ergonomik	21
1.2.3 Teknik dan Manfaat Senam Ergonomik	21
1.2.4 Waktu Pengukuran TD Senam Ergonomik	27
1.3 Konsep Lansia.....	28
1.3.1 Pengertian Lansia	28
1.3.2 Karakteristik Lansia.....	29
1.3.3 Tipe Lansia	29
1.3.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	30
1.3.5 Tugas Perkembangan Lansia	35

1.4 Kerangka Konsep.....	36
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	38
3.2 Kerangka Kerja.....	38
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling.....	40
3.3.1 Populasi.....	40
3.3.2 Sampel	40
3.3.3 Sampling.....	40
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	40
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	40
3.4.2 Definisi Operasional	41
3.5 Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	43
3.5.1 Proses Pengumpulan Data.....	43
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	44
3.5.3 Analisa Data.....	45
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	48
3.6.1 Tempat atau Lokasi Penelitian	48
3.6.2 Waktu Penelitian.....	48
3.7 Etika Penelitian.....	48
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
3.1 Hasil Penelitian	52
3.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
3.1.2 Data Umum.....	53
3.1.3 Data Khusus	55
3.2 Pembahasan	57
3.2.1 Pembahasan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi	57
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
4.1 Kesimpulan	66
4.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Berdiri Sempurna	21
Gambar 2.2 Gerakan Lapang Dada	23
Gambar 2.3 Gerakan Tunduk Syukur.....	24
Gambar 2.4 Gerakan Duduk Perkasa	25
Gambar 2.5 Gerakan Duduk Pembakar	26
Gambar 2.6 Gerakan Berbaring Pasrah	27
Gambar 2.7 Kerangka Konsep Gambaran Pelaksanaan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi	36
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Gambaran Pelaksanaan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.....	39
Gambar 3.2 Definisi Operasional Gambaran Pelaksanaan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.....	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII 8
Tabel 2.2	Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISH 2003 9
Tabel 2.3	IMT 16
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Lansia di Wilayah Kerja Posyandu Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang 53
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang..... 55
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Bentuk, Intensitas, Durasi Pelaksanaan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang..... 55

DAFTAR SINGKATAN

Dinkes	: Dinas Kesehatan
Depkes	: Departemen Kesehatan
EKG	: Elektrokardiogram
HDL	: High Density Lipoprotein
IMT	: Indeks Massa Tubuh
ISHWG	: Internatonal Society of Hypertension Working Group
ISPA	: Infeksi Saluran Pernafasan Akut
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
MET	: Metabolic Equivalent Task (Metabolisme energy)
Rikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
RT	: Rukun Tetangga
WHO	: <i>World Health Organization</i>



DAFTAR KATA ASING



<i>Coding</i>	: Pengkodean
<i>Comprehention</i>	: Memahami
<i>Common Sense</i>	: Cara Akal Sehat
<i>Confidentiality</i>	: Kerahasiaan
<i>Data Entry</i>	: Memasukan Data
<i>Diastolic</i>	: Nomor bawah pada hasil tekanan darah yang menunjukkan tekanan saat jantung istirahat diantara pompaan
<i>Editing</i>	: Pengeditan
<i>Elderly</i>	: Tua
<i>Entry</i>	: Memasukkan
<i>Evaluation</i>	: Evaluasi
<i>Feed Back</i>	: Umpan balik
<i>Imform Consent</i>	: Lembar Persetujuan
<i>Instrumental Support</i>	: Sarana memberikan dukungan secara materi
<i>Interest</i>	: Merasa Tertarik
<i>Jogging</i>	: Lari-lari kecil
<i>Middle Age</i>	: Usia tua tengah
<i>Old</i>	: Usia tua
<i>Scorning</i>	: Memberi angka
<i>Sistolic</i>	: Nomor atas pada tekanan darah yang menunjukkan tekanan ke atas pembuluh darah arteri akibat denyutan jantung
<i>Soft</i>	: Halus
<i>Syntesis</i>	: Sintesis
<i>Tabulating</i>	: Tabulasi
<i>Total Sampling</i>	: Jumlah Keseluruhan Sampel

LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penelitian	71
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	72
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Peserta Penelitian	73
Lampiran 4 Lembar Kuesioner.....	74
Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data	76
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	79
Lampiran 7 Lembar Konsulan Pembimbing	80



Abstrak

Purwanti, Triska Dwi. 2020. **Gambaran Pelaksanaan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.** Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Bayu Budi L, M.Kep, Pembimbing II Amin Zakaria, M.Kes.

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi dapat dilakukan menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi salah satunya dengan senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan suatu gerakan senam yang dikombinasikan dengan teknik pernafasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi.

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Populasi adalah lansia penderita hipertensi. Metode sampling yang digunakan adalah *Total sampling* dengan jumlah sample sebanyak 30 responden yaitu lansia penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang. Pada bulan Juni 2020. Variabel yang diteliti adalah pelaksanaan senam ergonomik. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan didapatkan bahwa sebagian besar pelaksanaan senam ergonomik dengan kategori baik sebagian kecil sebanyak 7 orang (23,3%), kemudian kategori cukup sebagian besar sebanyak 18 orang (60%) dan pelaksanaan senam ergonomik dengan kategori kurang sebagian kecil sebanyak 5 orang (16,7%).

Melihat hasil penelitian ini diharapkan pada pasien hipertensi untuk berperilaku sehat dan rutin melakukan senam ergonomik agar tetap menjaga gaya hidup sehat untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mengontrol tekanan darah dalam batas normal. Diharapkan kader Posyandu dapat memberikan masukan tentang manfaat senam ergonomik dan menjadikan senam ergonomik sebagai terapi nonfarmakologi bagi masukkan ke dalam jadwal kegiatan posyandu.

Kata Kunci: hipertensi, senam ergonomik

Abstract

Purwanti, Triska Dwi. 2020. **Description of the implementation of ergonomic gymnastics in the Elderly Sufferers With Hypertension In the Elderly Posyandu Purworejo Village, Donomulyo District, Malang Regency.** Scientific Papers Nursing Study Program Poltekkes Hospital dr. Soepraoen Malang. Advisor I Bayu Budi L, M.Kep Advisor II Amin Zakaria, M.Kes.

Hypertension is an increase in systolic blood pressure more than 140 mmHg and diastolic over 90 mmHg. Hypertension can be overcome using pharmacology and nonpharmacology one of them with ergonomic exercise. Ergonomic exercise is a movement of exercise combined with breathing techniques. The purpose of this study was to determine the description of the implementation of ergonomic exercise in elderly people with hypertension.

This research design uses a descriptive research design. The population is elderly people with hypertension. The sampling method used was *total sampling* with a total sample size of 30 respondents, namely elderly people with hypertension at the elderly Posyandu in Purworejo Village, Donomulyo District, Malang Regency. In June 2020. The variable studied was the implementation of ergonomic exercise. The research data were taken by using observation.

The results showed that most of the implementation of ergonomic exercise with a good category was a small percentage of 7 people (23,3%), then the category was large enough as many as 18 people (60%) and the implementation of ergonomic exercise with a less category was 5 people (16,7%).

Seeing the results of this study, it is hoped hypertension patients are expected to behave healthily and routinely perform ergonomic gymnastics in order to maintain a healthy lifestyle to get maximum results in controlling blood pressure to stay within normal limits. Hoped the Posyandu cadres can provide input on the benefits of ergonomic exercise and make ergonomic exercise a non-pharmacological therapy to be included in the Posyandu activity schedule.

Keywords: hypertension, ergonomic gymnastics.