

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN SENAM LANSIA DALAM  
MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan



Oleh

Hafidz Nurulloh

NIM 2009677

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**LEMBAR PENGESAHAN**

HAFIDZ NURULLOH

STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN SENAM LANSIA DALAM  
MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Sri Sumartini, S.Kp., M.Kep.  
NIP. 198002252015042001

Pembimbing II



Irma Darmawati., M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom  
NIPT.920200419870509201

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa F, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.  
NIP. 198202222012122003

**LEMBAR HAK CIPTA**

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN SENAM LANSIA DALAM  
MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA**

Oleh

Hafidz Nurulloh

NIM. 2009677

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian  
syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Hafidz Nurulloh

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan  
cetak ulang, difotocopy, atau cara lain tanpa izin dari penulis

## ABSTRAK

### STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN SENAM LANSIA DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Hafidz Nurulloh

NIM. 2009677

E-mail: [hafidznurulloh@upi.edu](mailto:hafidznurulloh@upi.edu)

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang menjadi masalah kesehatan utama di negara berkembang maupun negara maju sebagai penyebab kematian paling tinggi di dunia. Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang diderita lansia yang prevalensi paling tinggi di bandingkan dengan penyakit lain. Perubahan fisik yang terjadi pada sistem kardiovaskuler lansia akan berpengaruh terhadap tekanan darahnya, kekurangan aktivitas fisik pada lansia menjadi salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Salah satu tindakan non farmakologis untuk mengatasi hipertensi pada lansia adalah senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penatalaksanaan senam lansia terhadap penurunan hipertensi pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode analisa deskriptif studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan kepada dua responden yang berusia di atas 60 tahun, yang menderita hipertensi grade 1. Intervensi yang dilakukan yaitu senam lansia yang dilakukan selama tiga minggu dengan frekuensi lima kali dalam satu minggu dengan durasi 30 menit, sebelum dan sesudah intervensi dilakukan pengukuran tekanan darah **Hasil:** Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan penatalaksanaan senam lansia yaitu 11-12 mmHg. **Diskusi:** Senam lansia dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis, sehingga fungsi jantung meningkat dan menurunkan resistensi perifer akibat kekakuan pada pembuluh darah yang dapat mempengaruhi vasodilatasi pada pembuluh darah yang dapat memperbaiki sirkulasi sehingga menurunkan tekanan darah. **Kesimpulan:** Penatalaksanaan senam lansia dapat menurunkan hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Senam Lansia

## **ABSTRACT**

### **CASE STUDY: MANAGEMENT OF ELDERLY EXERCISE IN REDUCING HYPERTENSION IN THE ELDERLY**

Hafidz Nurulloh

NIM. 2009677

E-mail: [hafidznurulloh@upi.edu](mailto:hafidznurulloh@upi.edu)

**Introduction:** Hypertension is a cardiovascular disease which is a major health problem in both developing and developed countries as the highest cause of death in the world. Hypertension is one of the diseases that affects the elderly with the highest prevalence compared to other diseases. Physical changes that occur in the cardiovascular system of the elderly will affect their blood pressure, lack of physical activity in the elderly is one of the causes of hypertension. One of the non-pharmacological measures to treat hypertension in the elderly is elderly exercise.

**Methods:** This study uses a case study descriptive analysis method with a nursing process approach to two respondents aged over 60 years, who suffer from grade 1 hypertension. The interventions carried out were elderly exercise which were carried out for three weeks with a frequency of five times a week with a duration of 30 minutes, before and after the intervention, blood pressure was measured.

**Results:** The results of the study showed that there was a decrease in blood pressure after the management of elderly exercise that is 11-12 mmHg. **Discussion:** Elderly exercise can increase in parasympathetic nerve activity and stimulates a decrease in sympathetic nerve activity, so that heart function increases and decreases peripheral resistance due to stiffness in blood vessels which can affect vasodilation in blood vessels which can improve blood circulation so as to lower blood pressure.

**Conclusion:** Management of elderly exercise can reduce hypertension in the elderly.

**Keywords:** Hipertension, Elderly, Elderly exercise

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR HAK CIPTA</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH DAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Bagi Responden .....	5
1.4.2 Manfaat Bagi perawat .....	5
1.4.3 Manfaat Bagi Lembaga .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Konsep Hipertensi.....	6
2.1.1 Definisi .....	6
2.1.2 Klasifikasi .....	6
2.1.3 Etiologi .....	7
2.1.4 Manifestasi Klinis .....	7
2.1.5 Patofisiologi.....	8
2.1.6 Pemeriksaan Penunjang.....	8
2.1.7 Komplikasi.....	9
2.1.8 Penatalaksanaan .....	9
2.2 Konsep Lansia.....	10
2.2.1 Definisi Lansia.....	10

2.2.2	Klasifikasi Lansia.....	10
2.2.3	Proses Menua.....	11
2.2.4	Faktor Yang Mempengaruhi Proses Menua.....	11
2.3.5	Hipertensi Pada Lansia.....	13
2.3	Konsep Senam Lansia.....	14
2.3.1	Definisi Senam Lansia.....	14
2.3.2	Tujuan.....	15
2.3.3	Manfaat.....	15
2.3.4	Fisiologis Senam Lansia.....	16
2.3.5	Prosedur Tahapan Senam Lansia.....	16
2.4.1	Pengkajian.....	17
2.4.2	Diagnosa.....	20
2.4.3	Intervensi.....	20
2.4.4	Implementasi.....	13
2.4.5	Evaluasi.....	23
2.5	Kerangka Teori.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>25</b>
3.1	Pendekatan Penelitian.....	25
3.2	Subyek Penelitian.....	25
3.3	Fokus Studi.....	25
3.4	Definisi Operasional.....	25
3.5	Instrumen Penelitian.....	26
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	27
3.7	Metode Uji Keabsahan Data.....	27
3.8	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	27
3.9	Analisis Data Dan Penyajian Data.....	27
3.10	Etika Penelitian.....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>30</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	30
4.1.1	Gambaran Lokasi Studi Kasus.....	30
4.1.2	Karakteristik Responden.....	30
4.2	Pembahasan.....	33
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....</b>		<b>38</b>
5.1	Simpulan.....	38
5.2	Implikasi Dan Rekomendasi.....	38
5.2.1	Bagi Responden.....	38

5.2.2 Bagi Perawat .....	38
5.2.3 Bagi Lembaga .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>



## DAFTAR PUSTAKA

- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1). <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International society of hypertension global hypertension practice guidelines. *Journal of Hypertension*. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002453>
- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347–358. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.460>
- Sundari, M. J., Suhadi, & Maryati. (2014). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Panti Wreda Usia “ Bethany” Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*.
- Sartika, E., Embrik, I. S., & Septimar, Z. M. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Diabetes Melitus Di Desa Patrasan Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 83–88.
- Sumarni, S., & Hasanah, L. (2022). Pendampingan Senam Lansia Di Desa Kolor Kabupaten Sumenep. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 3(1), 47–51.
- Rachmah, S., & Mujiadi. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462–474. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>
- Wahyuni, N. P. D. S. (2017). Sehat dan bahagia dengan senam bugar lansia. *Jurnal Penjakora*, 3(1), 66–77.
- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89.
- Reia, T. A., da Silva, R. F., Jacomini, A. M., Moreno, A. M. G., da Silva, A. B., Monteiro, H. L., & Zago, A. S. (2020). Acute physical exercise and hypertension in the elderly: A systematic review. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 26(4), 347–353. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202604219195>

- Sumarni, S., & Hasanah, L. (2022). Pendampingan Senam Lansia Di Desa Kolor Kabupaten Sumenep. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 3(1), 47–51.
- Iswahyuni, S. (2017). *Hubungan Antara Ativitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia*. 14, 5–8.
- Chen, S., Malette, L., & Ling, J. (2022). An examination of physical activity guidelines and health-related quality of life among US older adults. *Preventive Medicine*, 156, 106986.
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J., Lackland, D. T., LeFevre, M. L., MacKenzie, T. D., & Ogedegbe, O. (2014). 2014 evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *Jama*, 311(5), 507–520.
- Bell, K., Twiggs, J., Olin, B. R., & Date, I. R. (2015). Hypertension: the silent killer: updated JNC-8 guideline recommendations. *Alabama Pharmacy Association*, 334, 4222.
- Kristiani, R. B., & Dewi, A. A. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Posyandu Lansia Puntodewo Wilayah Penanggungan Rw 05 Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 4(2), 24–28.
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5).
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2021). *Profil Kesehatan Jawa Barat* (Vol. 5, Issue 3, pp. 248–253).
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Infodatin Lanjut Usia (lansia)* (p. 12). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Dinas Kesehtahan Kota Bandung. (2021). *Profile Kesehatan Kota Bandung 2021* (Vol. 13, Issue 1, p. 358).
- Brunner & Suddarth. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12*. Jakarta: EGC.
- Hastuti, A. P., & Kep, M. (2020). *Hipertensi*. Penerbit Lakeisha
- Imam Subekti, Suyanto, E., & Nataliswati, T. (2020). Keperawatan Usia Lanjut. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253).
- Tim Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)

Tim Pokja PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Tim Pokja PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Tim Pokja PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Perawat Nasional Indonesia.