

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DENGAN METODE SENAM TERA**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



Oleh

Sonia Hendra Maiyani

NIM 2001966

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

2023

LEMBAR HAK CIPTA
STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DENGAN METODE SENAM TERA

Oleh
Sonia Hendra Maiyani
NIM 2001966

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Sonia Hendra Maiyani
Universitas Pendidikan Indonesia
September 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

SONIA HENDRA MAIYANI

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DENGAN METODE SENAM TERA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Dhika Dharmansyah, M.Kep

NIPT. 920200419880610101

Pembimbing II



Sehabudin Salasa, S.Kep., Ners., M.Kep

NIPT. 920200119880419101

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO

NIP. 198202222012122003

ABSTRAK

STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN METODE SENAM TERA

Sonia Hendra Maiyani

NIM. 2001966

E-mail : soniahendra8@gmail.com

Pendahuluan: Hipertensi merupakan sebuah kondisi kesehatan yang kronis dengan adanya peningkatan tekanan darah yang terjadi pada dinding arteri. Kondisi tersebut akan memaksa jantung untuk lebih keras dalam memompa darah dan mengalirkannya ke seluruh tubuh. Jika hal itu terjadi maka aliran darah terganggu dan pembuluh darah akan rusak, dan dapat memicu munculnya berbagai penyakit degeneratif. Salah satu tindakan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah senam tera. Senam tera yang merupakan memadukan gerak tubuh dengan teknik pernapasan dan irama memusatkan pikiran yang dilakukan dengan cara terkoordinasi, serasi dan terus-menerus. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penatalaksanaan hipertensi pada lansia dengan metode senam tera pada subjek dengan hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan deskriptif naratif menggunakan pendekatan studi kasus dengan dua subjek dengan diagnosa medis hipertensi. Intervensi keperawatan yang dilakukan yaitu senam tera yang dilakukan selama 6 kali dalam dua minggu dengan durasi 45 menit. Klasifikasi hipertensi menggunakan *Joint National Committe VIII* dengan penilaian tekanan darah menggunakan sphygmomanometer. **Hasil:** dari penelitian yang didapatkan bahwa hasil intervensi senam tera dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 23 mmHg dan diastolik 20 mmHg. **Diskusi:** Pada saat melakukan senam tera akan menstimulus aktivitas sistem saraf tepi, khususnya sistem saraf simpatis, yang akan menyebabkan pembuluh darah melebar sehingga tekanan darah baik sistolik maupun diastolik dapat menurun.

Kata kunci: Hipertensi, Senam Tera, Tekanan Darah.

ABSTRACT

CASE STUDY: MANAGEMENT OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY USING TERA GYMNASTICS METHOD

Sonia Hendra Maiyani

NIM. 2001966

E-mail : 2001966@upi.edu

Introduction: Hypertension is a chronic health condition with an increase in blood pressure that occurs in the artery walls. This condition will force the heart to work harder to pump blood and circulate it throughout the body. If that happens then blood flow is disrupted and blood vessels will be damaged, and can trigger the emergence of various degenerative diseases. One of the non-pharmacological measures to reduce blood pressure is tera exercise. Tera gymnastics, which combines body movements with breathing techniques and rhythms, focuses the mind in a coordinated, harmonious and continuous way. This study aims to describe the management of hypertension in the elderly using the tera exercise method on subjects with hypertension. **Methods:** This study used a descriptive narrative using a case study approach with two subjects with medical diagnoses of hypertension. The nursing intervention carried out was tera exercise which was carried out 6 times in two weeks with a duration of 45 minutes. Classification of hypertension using the Joint National Committee VIII with blood pressure assessment using an sphygmomanomete. **Result:** From the study it was found that the results of the tera exercise intervention could reduce systolic blood pressure by up to 23 mmHg and diastolic 20 mmHg. **Discussion:** When doing tera exercises, it will stimulate the activity of the peripheral nervous system, especially the sympathetic nervous system, which will cause blood vessels to widen so that both systolic and diastolic blood pressure can decrease.

Keywords: Hypertension, Tera Exercise, Blood Pressure.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH DAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Teori Dasar	7
2.1.1 Lansia	7
2.1.2 Definisi Hipertensi	7
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi	8
2.1.4 Etiologi Hipertensi	9
2.1.5 Manifestasi Klinis Hipertensi	10
2.1.6 Patofisiologi Hipertensi	11
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang Hipertensi	12

2.1.8	Komplikasi Hipertensi.....	12
2.1.9	Penatalaksanaan Medis Hipertensi.....	13
2.2	Konsep Teori Senam Tera.....	14
2.2.1	Definisi Senam Tera.....	14
2.2.2	Manfaat Senam Tera	15
2.2.3	Teknik Senam Tera	15
2.3	Asuhan Keperawatan	16
2.3.1	Pengkajian Keperawatan	16
2.3.2	Diagnosa Keperawatan.....	22
2.3.3	Intervensi Keperawatan.....	23
2.3.4	Implementasi Keperawatan	26
2.3.5	Evaluasi Keperawatan.....	26
2.4	Kerangka Teori.....	27
BAB III METODE PENELITIAN		28
3.1	Pendekatan Penelitian	28
3.3	Fokus Studi	28
3.4	Definisi Operasional	28
3.5	Instrumen Penelitian	29
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	30
3.7	Metode Uji Keabsahan Data	31
3.8	Lokasi dan Waktu Penelitian	31
3.9	Analisis dan Penyajian Data	31
3.10	Etika Penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		34
4.1.	Hasil Penelitian.....	34
4.1.1.	Gambaran Lokasi Studi Kasus	34

4.1.2. Karakteristik Responden	34
4.2. Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP.....	41
5.1. Kesimpulan	41
5.2. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN–LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	9
Tabel 2. 2 Intervensi Keperawatan.....	23
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	29
Tabel 4. 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pasien I	35
Tabel 4. 2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pasien II.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	27
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Senam Tera	45
Lampiran 2 Proses Uji Kalibrasi	58
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bandung ...	60
Lampiran 4 Surat izin Penelitian Universitas Pendidikan Indonesia	61
Lampiran 5 Lembar Observasi Alat Bantu Rekapitulasi Data	62
Lampiran 6 Informed Consent Pasien I	63
Lampiran 7 Informed Consent Pasien II	64
Lampiran 8 Asuhan Keperawatan Pasien I	65
Lampiran 9 Asuhan Keperawatan Pasien II	96
Lampiran 10 Dokumentasi	124
Lampiran 11 Format Bimbingan	126
Lampiran 12 Riwayat Hidup	133

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi* (A. Meity, Ed.; p. 32). Airlangga University Press.
- Bell, K., Candidate, P., & Olin, B. R. (2018). *Hypertension: The Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations*.
www.APArX.org | Alabama Pharmacy Association | 334.271.4222 | www.aparx.org | apa@aparx.org
- Brunner & Suddarth. (2013). *Keperawatan medikal-bedah Brunner & Suddarth, Ed. 12* (Eka Anisa Mardela, Ed.; 12th ed.).
- Cristiana Sitinjak, E., Agustu, L., & Erwansyah, R. (2022). *Pengaruh Senam Tera Indonesia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Desa Pasar Melintang Kecamatan Lubuk Pakam*.
- Dewi, R. S. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Ibrahi, Arman, E., & Putri, W. P. (2019). *Pengaruh Perasan Air Daun Cincau Hijau (Cyclea Barbata Miers) The Influence of Cyclea Barbata Miers Water Pressure on Blood Pressure in Hypertension Patients in Andalas Health Center*.
<https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- KEMENKES RI. (2019). *Indonesia Masuki Periode Aging Population*.
- KEMENKES RI. (2019, July). *Lansia sehat lansia bahagia*.
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Penelitian Quasi Eksperimen*. Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice.
- Lee, H. S., Kim, J. B., Hwa, T. I., Hwang, E. H., Ju, E. T., Jang, I. S., et al. (September 2019). *Pengaruh Tai Chi Terhadap Hipertensi Derajat 1 : A*. Pusan National University Korean Medicine Hospital , DOI:10.21203/rs.2.14023/v2.

- Namun, Z., Fu, Y., Li, C., & Lin, X. (2017). Pengaruh latihan Tai Chi untuk hipertensi: meta-analisis uji. EDP Sciences. the School Youth Foundation Project of Chengdu University , DOI: 10.1051/bioconf/20170801011.
- Haedah, Nur. (2018). *Studi Kasus Pada Keluarga Ny.'S' Dengan Hipertensi Dikelurahan Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. (Vol 6). <https://doi/10.35816/jiskh.v6i1.18>.
- Putri, A. A. (2022). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan*.
- Rahma, A. Y. (2022). *Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin 2022*.
- Rudianto. (2022). *Perumusan Diagnosa Kperawatan (Dokumentasi Keperawatan Sesuai SDKI, SLKI, dan SIKI)*.
- Sari, I. N. Y. (n.d.). *Berdamai Dengan Hipertensi*.
- Sayelin, K., Febrianti, M., Afidah, U. R., Widia, P. R., Rizki, N. S., Soleha, S., & Rismawati, W. (2022). *Evidence Based Practice Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di UPT PSTW Bondowoso*.
- Segita, R. (2022). *Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi* (Vol. 9, Issue 1). Jurnal Public Health.
- Shi, H., Wu, Z., Wang, D., Dong, C., Liu, P., Si, G., et al. (2022). Kualitas Bukti yang Mendukung Pengaruh Latihan Tai Chi pada Hipertensi Esensial: Tinjauan Sistematis Ulasan dan Meta-Analisis. Hindawi Cardiology Research and Practice , <https://doi.org/10.1155/2022/4891729>.
- Suhadi, R., Virginia, M. D., Setiawan, H. C., Hendra, P., & Wijoyo, Y. (2020). *Seluk Beluk Hipertensi*.
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., & Sumedi, T. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*.

- Talebi, E., Bastani, F., & Haqhani, H. (November 2017. Vol 3. No 4.). Pengaruh Latihan Tai Chi Terhadap Stres Wanita Lanjut Usia Dengan Hipertensi, <https://doi.org/10.32598/jccnc.3.4.263>.
- Tika, T. T. (2021). *Pengaruh Pemberian Daun Salam (Syzygium polyanthum) Pada Penyakit Hipertensi: Sebuah Studi Literatur*. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPD PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Tuty Kuswardhani. (2012). *Penatalaksanaan Hipertensi pada Lanjut Usia*.
- Marhabatsar, N. S. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *UIN Alauddin*, <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Opentu, J. S., Rahmawati, Hasanuddin, F., & Mahmud, R. (2021). Latihan Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman. *Jurnal Mitrasedhat* .
- Wien, V. (2020). *Panduan Gerakan Senam Tera*.
- Win Martani, R., Kurniasari, G., Projo Angkasa, M., Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan, P., & Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang Abstrak, P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 13, Issue 1).