

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PEMBERIAN SENAM ERGONOMIK PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA GELGEL
KECAMATAN KLUNGKUNG KABUPATEN
KLUNGKUNG TAHUN 2022



Oleh :

NI KADEK DWI PRADNYANI
NIM. P07120019058

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIII KEPERAWATAN
DENPASAR
2022

KARYA TULIS ILMIAH

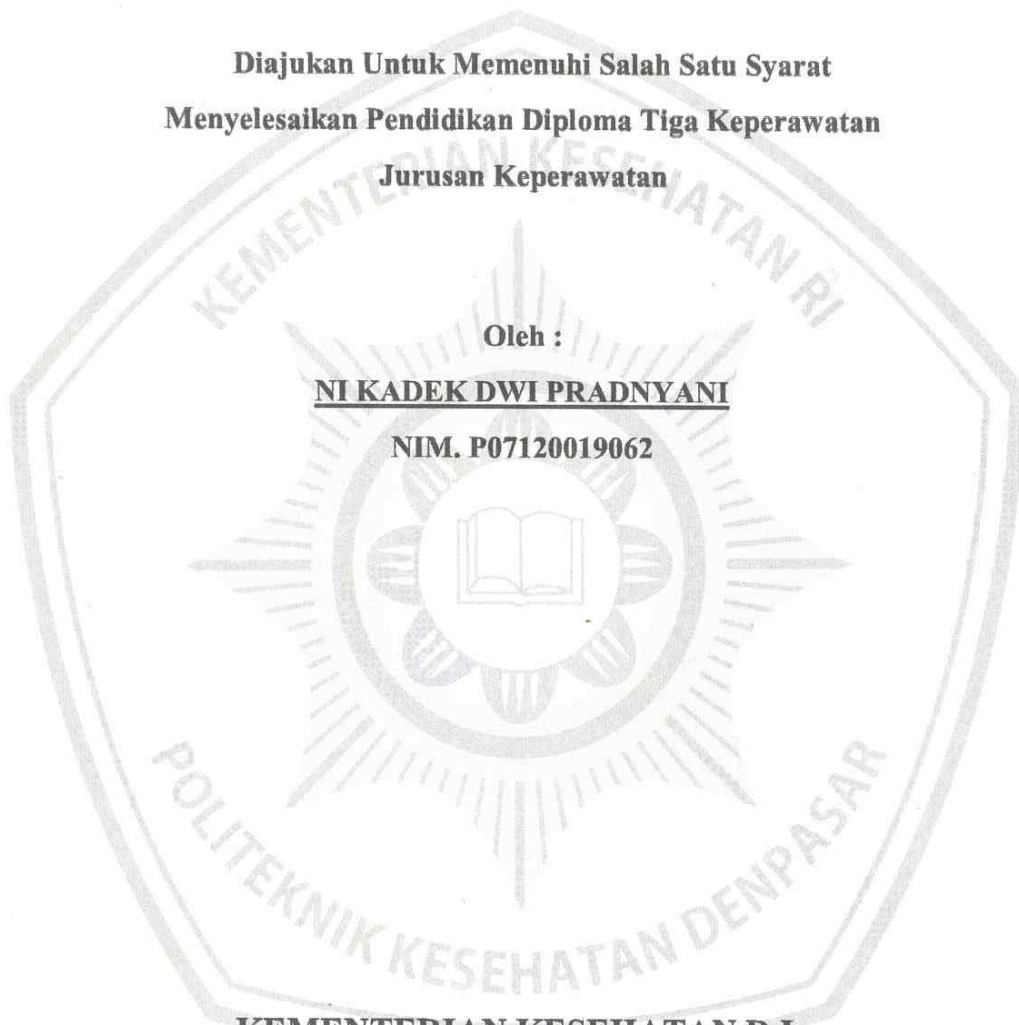
**GAMBARAN PEMBERIAN SENAM ERGONOMIK PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA GELGEL
KECAMATAN KLUNGKUNG KABUPATEN KLUNGKUNG
TAHUN 2022**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

NI KADEK DWI PRADNYANI

NIM. P07120019062



**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN
DENPASAR
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PEMBERIAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA GELGEL KECAMATAN
KLUNGKUNG KABUPATEN KLUNGKUNG
TAHUN 2022**

Oleh :

NI KADEK DWI PRADNYANI

NIM.P07120019058

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



Ketut Sudiantara, A.Per.Pen., S.Kep.Ns., M.Kes

Nip. 196808031989031003

I Ketut Gama, SKM., M.Kes

NIP. 196202221983091001

MENGETAHUI :

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ners. I Made Sukarja, S.Kep. M.Kep.

NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL

**GAMBARAN PEMBERIAN SENAM ERGONOMIK PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA GELGEL
KECAMATAN KLUNGKUNG KABUPATEN KLUNGKUNG
TAHUN 2022**

Oleh :

NI KADEK DWI PRADNYANI

NIM. P07120019058

TELAH DIUJIKAN DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 23 MEI 2022

TIM PENGUJI :

1. Dr. Agus Sri Lestari, SST, S.Kep.Ns., M.Erg
NIP. 196408131985032002 (Ketua) (.....)
2. I Gusti Ketut Gede Ngurah., S.Kep.Ns., M.Kes
NIP. 1963033241983091001 (Anggota) (.....)
3. Ketut Sudiantara., A.Per.Pen., S.Kep.Ns., M.Kes
NIP. 196808031989031003 (Anggota) (.....)

MENGETAHUI :

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKES KEMENKES DENPASAR**

Ns. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep.

NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Dwi Pradnyani
NIM : P07120019044
Program Studi : D-III Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Dusun Metulis, Desa Dawan, Kecamatan Dawan,
Kabupaten Klungkung

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul “Gambaran Pemberian Senam Ergonomik pada Lansia Dengan Hipertensi di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022” adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klungkung , 23 Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan,



Ni Kadek Dwi Pradnyani

(P07120019058)

**OVERVIEW OF GIVING ERGONOMIC EXERCISE TO THE
ELDERLY WITH HYPERTENSION IN GELGEL
VILLAGE KLUNGKUNG SUB-DISTRICT
KLUNGKUNG DISTRICT IN 2022**

**The case study was conducted in Gelgel Village Klungkung
District Klungkung Regency**

ABSTRACT

In Indonesia, the number of hypertension continues to increase every year and becomes a silent killer where the symptoms vary widely in each individual and are almost the same as other diseases. One way to prevent hypertension is to exercise regularly for the elderly it is recommended to follow ergonomic exercise movements that cause vasodilation of blood vessels so that systolic blood pressure drops and is more controlled. The purpose of this study was to determine the relationship between ergonomic exercise on blood pressure in the elderly and hypertension. This research was conducted in Gelgel Village, Klungkung District, Klungkung Regency in January – April 2022. The population of this study was 155 respondents and the sample of this study was 61 respondents. This type of research is a purposive sampling technique. The measuring tool used is SOP. The results of this study indicate that from 61 respondents, aged 60-69 years 33 respondents (54%), gender 37 respondents (60,6%), Elementary school education 39 respondents (63,9%), traders occupation 34 respondents (55,7%). After doing ergonomic exercises, most of the blood pressure was in the normal category, namely 120/80 mmHg as many as 27(41,7%.) Suggestions for the elderly to do ergonomic exercise independently because if you do it regularly it can reduce blood pressure and reduce the consumption of chemical drugs.

Keywords: Ergonomic exercise, reduction in blood pressure, elderly

GAMBARAN PEMBERIAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA GELGEL KECAMATAN KLUGKUNG KABUPATEN KLUNGKUNG TAHUN 2022

**Studi kasus dilakukan di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung
Kabupaten Klungkung**

ABSTRAK

Di Indonesia angka hipertensi setiap tahunnya terus mengalami peningkatan dan menjadi silent killer dimana gejalanya sangat beragam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Salah satu cara untuk mencegah hipertensi yaitu dengan berolahraga dengan teratur untuk lansia dianjurkan mengikuti gerakan senam ergonomik yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah sistolik turun dan lebih terkendali. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung pada bulan Januari – April 2022. Populasi dari penelitian ini sebanyak 155 responden dan sampel dari penelitian ini sebanyak 67 responden. Jenis penelitian ini adalah tehnik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah SOP. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 61 responden, berusia 60-69 tahun 33 responden (54%) jenis kelamin perempuan 37 responden (60,6%), pendidikan Sekolah Dasar 39 responden (63,9%), pekerjaan pedagang 34 responden (55,7%). Setelah dilakukan senam ergonomik paling banyak berada pada tekanan darah kategori normal yaitu sistole 120-129 sebanyak 27 responden (41,7%). Saran untuk lansia agar melakukan senam ergonomik secara mandiri karena jika melakukan secara berkala dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi mengkonsumsi obat kimia.

Kata Kunci : Senam ergonomik, Penurunan tekanan darah, lansia

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN PEMBERIAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA GELGEL KECAMATAN KLUGKUNG KABUPATEN KLUNGKUNG TAHUN 2022

Oleh : Ni Kadek Dwi Pradnyani (P07120019058)

Hipertensi atau penyakit darah tinggi sebenarnya adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (Silent Killer), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala lebih dahulu. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung hipertensi merupakan penyakit tertinggi di tahun 2020 yaitu sebanyak 39.693 jiwa. Jika hipertensi yang dialami oleh lansia tidak ditindak lanjuti atau di periksakan maka akan terjadi komplikasi yang memperburuk keadaan lansia. Salah satu cara untuk mencegah hipertensi yaitu dengan berolahraga dengan teratur untuk lansia dianjurkan mengikuti gerakan senam ergonomik yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah sistolik turun dan lebih terkendali

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung pada bulan Januari – April 2022. Populasi dari penelitian ini sebanyak 155 responden dan sampel dari penelitian ini sebanyak 67 responden. Jenis penelitian ini adalah tehnik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah SOP.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 61 responden, berusia 60-69 tahun 37 responden (55,2) jenis kelamin perempuan 36 responden (53,7%), pendidikan Sekolah Dasar 47 responden (61,2%), pekerjaan pedagang 38 responden (56,7%). Setelah dilakukan senam ergonomik paling banyak berada pada tekanan darah kategori normal yaitu 120/80 sebanyak 24 responden (35,8%).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan anugrah-Nya penulis dapat menyelesaikan Penelitian yang berjudul ‘‘Gambaran Pemberian Senam Ergonomik pada Lansia Dengan Hipertensi di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022’’ dengan baik. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Diploma III di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat usaha, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., M.PH., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Diploma III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja. S.Kep. M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menyusun Penelitian.
3. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen., S.Kep.Ns., M.Kes selaku pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dan mengarahkan penulis.
4. Bapak I Ketut Gama, SKM., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Penelitian ini.

5. Bapak/Ibu dosen serta Staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan selama mengikuti pendidikan.
6. Bapak, Ibu dan seluruh keluarga yang selalu mendukung, memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan Penelitian ini.
7. Teman-teman Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran proses penyusunan Penelitian ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk tercapainya kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 23 Mei 2022

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
GAMBARAN PEMBERIAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	Ixi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Senam.....	8
1. Definisi Senam Ergonomik	8
2. Manfaat Senam Ergonomik.....	9
3. Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	10
4. Waktu Pengukuran Tekanan Darah Setelah senam.....	11
5. Teknik Senam dan Cara Senam.....	12
6. Cara Senam	13
B. Konsep Dasar Lansia	15
1. Definisi Lansia.....	15

2.	Batasan Usia Lansia.....	16
C.	Konsep Dasar Hipertensi.....	17
1.	Pengertian Hipertensi.....	17
2.	Etiologi Hipertensi.....	18
3.	Klasifikasi Hipertensi.....	19
4.	Patofisiologi Hipertensi.....	20
5.	Manifestasi Klinis.....	22
6.	Komplikasi Hipertensi.....	23
7.	Pencegahan Hipertensi.....	23
BAB III	KERANGKA KONSEP.....	25
A.	Kerangka Konsep.....	25
B.	Variabel dan Definisi Operasional.....	26
1.	Variabel Penelitian.....	26
2.	Definisi Operasional.....	27
BAB IV	METODE PENELITIAN.....	31
A.	Jenis Penelitian.....	31
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C.	Populasi dan Sampel.....	31
1.	Populasi.....	31
2.	Sampel.....	32
3.	Jumlah dan Besaran Sampel.....	33
4.	Teknik Sampling.....	34
D.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
1.	Jenis data.....	34
2.	Teknik Pengumpulan Data.....	35
E.	Instrument Pengumpulan Data.....	35
F.	Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	36
1.	Pengolahan Data.....	36
2.	Teknik Analisis Data.....	37
G.	Etika Penelitian.....	37
1.	<i>Informed consent</i> (persetujuan menjadi klien).....	37
2.	<i>Anonymity</i> (tanpa nama).....	38

3. <i>Confidentially</i> (kerahasiaan)	38
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Kondisi lokasi penelitian.....	38
2. Karakteristik subjek responden	39
3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian.....	41
4. Hasil analisa data	42
B. Pembahasan.....	49
1. Tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum melakukan senam ergonomik	49
2. Tekanan darah lansia penderita hipertensi sesudah melakukan senam ergonomik.....	50
3. Hubungan senam ergonomik dengan tekanan darah lansia	52
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	52
A. Simpulan.....	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Menurut JNC (Join Nasional Commite).....	19
Tabel 2	Klasifikasi hipertensi	20
Tabel 3	Definisi operasional.....	27
Tabel 4	Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	39
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	39
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	40
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	40
Tabel 8	Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Mengikuti Senam Ergonomik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gelgel Tahun 2022.....	41
Tabel 9	Distribusi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Kelompok Usia Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	43
Tabel 10	Distribusi Tekanan Darah Setelah Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Usia Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	43
Tabel 11	Distribusi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	44
Tabel 12	Distribusi Tekanan Darah Setelah Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	45
Tabel 13	Distribusi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Pendidikan Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	46

Tabel 14	Distribusi Tekanan Darah Setelah Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Pendidikan Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	46
Tabel 15	Distribusi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Pekerjaan Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	47
Tabel 16	Distribusi Tekanan Darah Setelah Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Pekerjaan Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konsep	25
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	56
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian	57
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	58
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	59
Lampiran 5 Lembar Observasi Tekanan Darah.....	61
Lampiran 6 SOP Senam Ergonomik.....	62
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian.....	66
Lampiran 8 Bukti Penyelesaian Administrasi	67
Lampiran 9 Surat Ijin Pengambilan Data.....	69
Lampiran 10 Master Tabel	70
Lampiran 11 Tabel Distribusi Frekuensi.....	74
Lampiran 12 Bukti Validasi Bimbingan	93
Lampiran 13 Surat Ijin Etik	91