



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM
ERGONOMIK PADA LANSIA NY. N DAN
NY. K DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS CIPERNA
KABUPATEN CIREBON**

Anggi Anjelia Fitriani

P2.06.20.22.2044

Tingkat 3B Keperawatan

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM
ERGONOMIK PADA LANSIA NY. N
DAN NY. K DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
CIPERNA KABUPATEN
CIREBON**

“Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi DIII Keperawatan Cirebon”

Anggi Anjelia Fitriani
P2.06.20.22.20.44
Tingkat 3B Keperawatan

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, serta petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul ” GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA NY. N. DAN NY. K. DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPERNA KABUPATEN CIREBON “

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi DII Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya kampus Cirebon.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikannya. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr Dini Mariani, S. Kep, Ners, M.Kep. Selaku Direktur Poliklinik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, Skep, Ns, MKep. Sp.Kep.J. Selaku Ketua Jurusan Keperawatan.
3. Ibu Dr. Hj. Neneng Hasanah, MM., selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon.
4. Ibu Hj. Maemunah, SKM. M.Si., selaku Kepala Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.
5. Bapak Eyet Hidayat, S.Pd, S.Kep., Ns, M. Kep, Sp. Kep. J. Selaku Ketua Program Studi Keperawatan Cirebon dan Selaku penguji yang memberi masukan, saran, serta arahan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Ati Siti Rochayati, S.Kep, M. Kes. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.

7. Bapak Omay Rohmana, S. Kep, Ns. M. Kep. Selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah melakukan bimbingan serta arahan pada penulisan Karya Tulis Ilmiah.
8. Ibu Santi Hikmawati, S.Kep selaku CI Puskesmas Ciperna yang telah membantu penulis dalam penelitian dan memberikan arahan, support, dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
9. Seluruh Dosen, Pengelola Perpustakaan, Bagian akademik, dan seluruh Civitas Akademik Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.
10. Teristimewa kepada Bapak saya Muji dan Mamah saya Tety yang telah memberikan do'a serta dukungan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Adik-adikku Asyah dan Arsy yang memberi semangat setiap harinya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
12. Teman Sekelas *Beyond the limit* dan teman angkatan yang telah menjadi teman seperjuangan untuk menghadapi berbagai hal dari awal hingga akhir perkuliahan.

Cirebon, 30 Mei 2025

Penulis,



ANGGI ANJELIA FITRIANI

NIM : P2.06.20.22.20.44

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat KTI.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI	7
2.1 Konsep lansia	7
2.2 Konsep Hipertensi	13
2.3 Konsep senam ergonomik.....	27
2.4 Prosedur senam ergonomik.....	30
2.5 Kerangka Teori.....	38
2.6 kerangka konsep	39
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	40
3.1 Desain Karya Tulis Ilmiah	40
3.2 Subjek Karya Tulis Ilmiah	40
3.3 Definisi Operasional.....	41
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.5 Instrumen pengumpulan data	43
3.6 Lokasi dan Waktu.....	43
3.7 Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	44
3.8 Keabsahan Data.....	44
3.9 Analisis Data	45
3.10 Etika Penulisan.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Laporan Studi Kasus.....	47
4.2 Pembahasan Karya Tulis Ilmiah.....	55
4.3 Keterbatasan KTI/TA	58
4.4 Implikasi untuk Keperawatan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Klasifikasi Hipertensi	9
2.2 Obat-Obatan anti-Hipertensi.....	21
3.1 Definisi Operasional.....	41
3.2 Jadwal Penyusunan dan Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah.....	43

DAFTAR BAGAN

	Halaman
2.1 Pathway Hipertensi	16
2.2 Kerangka Teori	36
2.3 kerangka Konsep.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Gerakan berdiri sempurna	26
2.2 Gerakan lapang dada	27
2.3 Gerakan tunduk syukur	27
2.4 Gerakan duduk perkasa	28
2.5 Gerakan duduk pembakaran	28
2.6 Gerakan berbaring pasrah.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1 Penjelasan Sebelum Studi Kasus (PSP)	69
2 Lembar Informed Consent Ny.N dan Ny.K	71
3 Lembar pengkajian indeks KATZ	73
4 Lembar Pengkajian the Timed Up and Go (TUG) Test	77
5 Lembar Pengkajian MMSE	79
6 Lembar Pengkajian SPMSQ	81
7 Lembar Pengkajian Geriatric Depression Scale	83
8 Lembar Pengkajian Skor Norton	85
9 Standar Prosedur Operasional	87
10 Lembar Observasi	90
11 Satuan Acara Penyuluhan	97
12 Media Pendidikan Kesehatan (Leaflet)	99
13 Dokumentasi Klien	100

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN CIREBON**

Karya Tulis Ilmiah, 2 Jun 2025

**GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA NY. N DANNY.
K DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPERNA
KABUPATEN CIREBON**

Anggi Anjelia Fitriani¹, Ati Siti Rochayati², Omay Rohmana³

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, serta gagal ginjal. Salah satu terapi non-farmakologis yang direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia adalah senam ergonomik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan senam ergonomik terhadap lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon. **Metode:** Design deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dengan subjek dua klien lansia penderita DM yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling purposive sampling, menggunakan Analisa data naratif. **Hasil:** Kedua klien melakukan pelaksanaan senam baik sesuai dengan prosedur namun Ny. N terpengaruh oleh faktor psikologis, dukungan keluarga yang kurang. Respon menunjukkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi. Kesenjangan diantara keduanya yaitu Ny. N mengalami penurunan sistolik 14 mmHg Adapun Ny. K penurunan sistolik 20 mmHg. Selain itu, keluhan seperti nyeri kepala dan tegang pada tengkuk juga menurun hal tersebut disebabkan oleh kurangnya dukungan keluarga, dan ketidakpatuhan minum obat pada Ny. N **Kesimpulan:** gambaran pelaksanaan dan respon kedua klien cukup baik sesuai prosedur, respon yang dihasilkan kedua klien tentu berbeda sehingga terdapat kesenjangan penurunan tekanan darah dan nyeri yang dirasakan yang disebabkan oleh pelaksanaan yang kurang maksimal, kurangnya dukungan keluarga, dan ketidakpatuhan minum obat. **Saran:** Senam ergonomik dapat dijadikan salah satu terapi non-farmakologis yang sederhana dan murah untuk membantu pengelolaan hipertensi pada lansia di tingkat keluarga maupun komunitas.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Ergonomik, Terapi Non-Farmakologis

¹Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya,

^{2,3}Dosen D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
THE MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC OF TASIKMALAYA
D III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON
Scientific Paper, 2 Jun 2025

IMPLEMENTATION OF ERGONOMIC EXERCISE IN ELDERLY
CLIENTS MRS. N AND MRS. K WITH HYPERTENSION
IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS CIPERNA,
CIREBON REGENCY

Anggi Anjelia Fitriani¹, Ati Siti Rochayati², Omay Rohmana²

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease commonly affecting the elderly and is a major risk factor for heart disease, stroke, and kidney failure. One recommended non-pharmacological therapy to reduce blood pressure in the elderly is ergonomic exercise. **Objective:** This study aims to explore the implementation of ergonomic exercise in elderly clients with hypertension in the working area of Puskesmas Ciperna, Cirebon Regency. **Method:** This study uses this method using a qualitative descriptive design with a case study approach on two elderly female clients aged 60–65 years with grade I hypertension. The intervention was carried out with ergonomic gymnastics for 30 minutes, three times a week, for two weeks. Data were collected through interviews, observations, documentation, and blood pressure checks before and after gymnastics. **Results:** Both clients showed a decrease in blood pressure after the intervention. Mrs. N's blood pressure decreased from 159/90 mmHg to 145/80 mmHg, while Mrs. K's dropped from 155/90 mmHg to 135/80 mmHg. In addition, complaints such as headaches and neck stiffness were also reduced. **Conclusion:** Ergonomic exercise is proven effective in reducing blood pressure in elderly clients with hypertension when performed regularly and supported by family. **Recommendation:** Ergonomic exercise can be used as a simple and affordable non-pharmacological therapy to help manage hypertension in the elderly, both at the family and community level.

Keywords: Hypertension, Elderly, Ergonomic Exercise, Non-Pharmacological Therapy

¹Student of D III Nursing Study Program The Ministry Of Health Polytechnic Of Tasikmalaya, ²Lecturer of D III Nursing The Ministry Of Health Polytechnic Of Tasikmalaya,