

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI ERGONOMIC EXERCISE UNTUK
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
NY.N DAN NY.S DENGAN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS SINDANGJAWA
KABUPATEN CIREBON**



**Oleh :
AINI AIMATUL FARIDA
NIM. P20620223053**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI ERGONOMIC EXERCISE UNTUK
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
NY.N DAN NY.S DENGAN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS SINDANGJAWA
KABUPATEN CIREBON**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan
Cirebon



Oleh :
AINI AIMATUL FARIDA
NIM. P20620223053

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
2026**

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

Karya Tulis Ilmiah, 11 Juni 2026

**Implementasi Ergonomic Exercise untuk Penurunan Tekanan Darah pada
Lansia Ny.N dan Ny.S dengan Hipertensi di Puskesmas Sindangjawa
Kabupaten Cirebon**

Aini Aimatul Farida¹, Omay Rohmana², Syarif Zen Yahya³

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu PTM tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama pada lansia dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi apabila tidak ditangani dengan baik. Ergonomic exercise yaitu latihan fisik ringan yang mengombinasikan gerakan tubuh dan teknik pernapasan untuk memberikan efek relaksasi serta melancarkan sirkulasi darah. **Tujuan:** Menggambarkan kondisi dua lansia dengan hipertensi sebelum ergonomic exercise, pelaksanaan ergonomic exercise, mengidentifikasi respon setelah ergonomic exercise dan menganalisis kesenjangan respon antara kedua lansia dengan hipertensi setelah ergonomic exercise. **Metode:** Kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada dua lansia dengan hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi seperti mengalami hipertensi derajat 1 atau 2, bersedia menjadi responden, kooperatif, yaitu Ny.N dan Ny.S. Implementasi dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan durasi 20 menit setiap pertemuan. **Hasil:** Kedua klien mengalami penurunan tekanan darah, pada Ny.N dari 170/90 mmHg menjadi 140/70 mmHg dan pada Ny.S dari 150/90 mmHg menjadi 128/70 mmHg dan tubuh terasa rileks. **Kesimpulan:** Kedua klien merupakan lansia dengan hipertensi yang rutin melakukan kontrol tekanan darah dan mengonsumsi Amlodipine 10 mg sekali sehari. Intervensi dilaksanakan selama 20 menit, setelah intervensi menunjukkan respon positif berupa penurunan tekanan darah dan tubuh terasa rileks. Terdapat kesenjangan respon antara kedua klien yang dipengaruhi aktivitas fisik sehari-hari, ketepatan dalam melakukan gerakan dan kondisi awal tekanan darah masing-masing klien. Ergonomic exercise dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Saran:** Bagi lansia dapat melakukan ergonomic exercise sebagai terapi pendamping nonfarmakologis secara benar dan rutin selama 20 menit untuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Ergonomic Exercise, Lansia

¹Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3}Dosen Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
CIREBON DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM
POLYTECHNIC OF HEALTH TASIKMALAYA
Scientific Papers, June 11 2026

**Implementation of Ergonomic Exercise to Lower Blood Pressure in the
Elderly of Mrs.N and Mrs.S with Hypertension at the Sindangjawa
Community Health Center in Cirebon Regency**

Aini Aimatul Farida¹, Omay Rohmana², Syarif Zen Yahya³

ABSTRACT

Background: Hypertension is a noncommunicable disease that remains a major health issue among the elderly and can lead to various complications if not properly managed. Ergonomic exercise is a form of light physical activity that combines body movements and breathing techniques to promote relaxation and improve blood circulation. **Objective:** To describe the condition of two elderly individuals with hypertension before ergonomic exercise, the implementation of ergonomic exercise, to identify responses after ergonomic exercise, and to analyze the differences in responses between the two elderly individuals with hypertension after ergonomic exercise. **Method:** A qualitative study using a case study approach involving two elderly women with hypertension who met the inclusion criteria, such as having stage 1 or 2 hypertension, being willing to participate, and being cooperative—specifically Mrs. N and Mrs. S. The intervention was conducted over five consecutive days, with each session lasting 20 minutes. **Results:** Both clients experienced a decrease in blood pressure; Mrs. N's dropped from 170/90 mmHg to 140/70 mmHg, and Mrs. S's from 150/90 mmHg to 128/70 mmHg, and they reported feeling relaxed. **Conclusion:** Both clients are elderly individuals with hypertension who regularly monitor their blood pressure and take 10 mg of Amlodipine once daily. The intervention was conducted for 20 minutes; following the intervention, positive responses were observed in the form of reduced blood pressure and a sense of physical relaxation. There was a difference in response between the two clients, influenced by their daily physical activity, the accuracy of their movements, and their initial blood pressure levels. Ergonomic exercise can be used as a non-pharmacological therapy to help control blood pressure in elderly individuals with hypertension. **Recommendation:** Older adults can perform ergonomic exercises as a proper and regular non-pharmacological adjunct therapy for 20 minutes to help maintain blood pressure stability.

Keywords : Hypertension, Ergonomic Exercise, Elderly

¹Student of Diploma III Nursing Cirebon Study Program Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3}Lecturer of Diploma III Nursing Cirebon Study Program Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “IMPLEMENTASI ERGONOMIC EXERCISE UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA NY.N DAN NY.S DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON”. Adapun tujuan penulisan ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan Cirebon.

Penulis mengucapkan terima kasih pada pihak-pihak yang terkait dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diantaranya:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ns, MKep, Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, SKp., MKep, Ns, Sp. Kep.J selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon.
4. Bapak Omay Rohmana, SKep, Ns, MKep selaku Pembimbing Utama yang telah berkenan menyediakan waktu dan dorongan, arahan dan juga saran, bimbingan dan motivasi dalam pembuatan Proposal Karya Tulis Ilmiah.
5. Bapak Syarif Zen Yahya, SKp, MKep selaku Pembimbing Pendamping yang telah membantu dan memberikan masukan penulisan dalam pembuatan Proposal Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Ati Siti Rochayati, SKM, MKes selaku Penguji Karya Tulis Ilmiah.
7. Ibu Epih Saepilah, SKep., Ners selaku Clinical Instructure Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.
8. Seluruh dosen yang telah memberikan ilmu, bimbingan dan arahan selama masa perkuliahan serta staff kampus yang telah membantu dan memberikan pelayanan dalam keperluan administrasi dan akademik.

9. Kedua orang tua penulis, yaitu M. Farid Ashar dan Imas Widya Susanti yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, motivasi serta pengorbanan yang tidak terhingga kepada penulis. Terimakasih atas segala kerja keras, kesabaran dan kepercayaan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan KTI ini dengan baik. Semoga pencapaian ini dapat menjadi salah satu bentuk kebahagiaan dan kebanggaan bagi Abi dan Mamah.
10. Ketiga kakak tercinta, yaitu Putri Ashari, Amin Nurvictoria S dan M. Ridhan Alwi yang selalu memberikan perhatian, dukungan, nasihat, bantuan, serta doa kepada penulis. Sebagai anak terakhir, penulis merasa sangat bersyukur memiliki kalian yang selalu menjadi tempat berbagi cerita, memberikan semangat saat menghadapi kesulitan dan mendukung penulis hingga mampu menyelesaikan KTI ini.
11. Kedua ponakan tersayang penulis, Shaqueena Faradisa Ashafawi dan Reygan Rasendria Ashafawi yang selalu memberikan kebahagiaan, semangat dan warna dalam kehidupan penulis. Tawa dan keceriaan kalian menjadi penyemangat bagi penulis ditengah kesibukan dan proses penyusunan KTI ini.
12. Teman-teman terdekat penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terimakasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah dan perjuangan selama masa perkuliahan. Terimakasih juga atas bantuan, dukungan, motivasi, kebersamaan, serta kenangan yang telah diberikan selama proses penyusunan KTI ini.

Akhirnya penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peningkatan kesehatan lansia khususnya dan umumnya bagi teman sejawat. Karya Tulis Ilmiah ini tidak luput dari kekurangan, kritik serta saran untuk perbaikan sangat diharapkan. Terimakasih.

Cirebon, 25 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Data Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Hipertensi	7
B. Konsep Lanjut Usia	15
C. Konsep Ergonomic Exercise	20
D. Kerangka Teori	26
E. Kerangka Konsep	27
BAB III METODE KTI	28
A. Rancangan/Pendekatan Karya Tulis Ilmiah	28
B. Subjek Karya Tulis Ilmiah	28
C. Definisi Operasional.....	29
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data	29
E. Instrumen Pengumpulan Data	30
F. Lokasi dan Waktu	30
G. Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	31
H. Keabsahan Data	33
I. Analisa Data	34
J. Etika Penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil KTI	37
B. Pembahasan	45
C. Keterbatasan KTI	50
D. Implikasi KTI.....	51

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	52
	A. Kesimpulan	52
	B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA		54
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Data Penelitian Ergonomic Exercise	6
Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional	29
Tabel 3.2 Waktu Penyusunan KTI	31
Tabel 4.1 Kondisi awal Ny.N dan Ny.S sebelum ergonomic exercise	38
Tabel 4.2 Implementasi ergonomic exercise	38

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Pathway hipertensi	12
Bagan 2.2 Kerangka Teori.....	26
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan berdiri sempurna	22
Gambar 2.2 Gerakan lapang dada	23
Gambar 2.3 Gerakan tunduk syukur	24
Gambar 2.4 Gerakan duduk perkasa	24
Gambar 2.5 Gerakan duduk pembakaran.....	25
Gambar 2.6 Gerakan berbaring pasrah.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan sebelum studi kasus
- Lampiran 2 Informed consent
- Lampiran 3 Catatan perkembangan respon subjek saat implementasi
- Lampiran 4 Lembar pengamatan prosedur pelaksanaan intervensi
- Lampiran 5 Standar operasional prosedur
- Lampiran 6 Lembar konsultasi bimbingan KTI
- Lampiran 7 Hasil turnitin
- Lampiran 8 Lembar rekomendasi perbaikan seminar hasil KTI
- Lampiran 9 Biodata Penulis