

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI SENAM JANTUNG SEHAT SERI 1
(GERAKAN RINGAN) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI UPTD
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA, BINJAI



ANGGRIANI MARIENTHA SIMBOLON
P07520122088

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025

**PENERAPAN TERAPI SENAM JANTUNG SEHAT SERI 1 (GERAKAN RINGAN)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI
DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA, BINJAI**

Karya Tulis Ilmiah /Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi
D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**ANGGRIANI MARIENTHA SIMBOLON
P07520122088**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI SENAM JANTUNG SEHAT SERI 1 (GERAKAN RINGAN)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI
DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA, BINJAI**

Diusulkan Oleh

Anggriani Marientha Simbolon
P07520122088

Telah Diterima dan Disetujui untuk diseminarkan Dihadapan Penguji
Pada tanggal, 16 Juni 2025

Pembimbing Utama



Dr. Dra. Megawati, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP. 196310221987032002

Pembimbing Pendamping,



Endang Susilawati SKM, M.Kes
NIP. 196609231997032001

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep., Ns, M.Pd
NIP.197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI SENAM JANTUNG SEHAT SERI 1 (GERAKAN RINGAN)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI
DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA, BINJAI

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

ANGGRIANI MARIENTHA SIMBOLON
P07520122088

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Medan, 16 Juni 2025

Tanda Tangan

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1. Ketua Penguji : Dr. Dra. Megawati, S.Kep, Ns, M.Kes | (|  |) |
| 2. Penguji I : Dr. Soep, SKp, M.Kes | (|  |) |
| 3. Penguji II : Dra. Indrawati, S.Kep, Ns, M.Psi | (|  |) |

Medan, 16 Juni 2025

Mengetahui:
Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep., Ns, M.Pd
NIP.197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Anggriani Marientha Simbolon

Nim : P07520122088

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan

Karya Tulis ilmiah saya yang berjudul :

PENERAPAN TERAPI SENAM JANTUNG SEHAT SERI 1 (GERAKAN RINGAN) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA, BINJAI

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 16 Juni 2025

Penulis,



Anggriani Marientha Simbolon

NIM. P07520122088



BIODATA PENULIS

Nama : Anggriani Marientha Simbolon

Tempat/Tgl lahir : Martubung, 20 November 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Katolik

Alamat Rumah : Jl. Tempirai Lestari 2 Blok V, Martubung, Medan

Nomor HP : 082182034161

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 068474 MEDAN
2. SLTP : SMP NEGERI 45 MEDAN
3. SLTA : SMAS SANTO PAULUS MEDAN

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI SENAM JANTUNG SEHAT SERI 1 (GERAKAN RINGAN) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA, BINJAI

Anggriani Marientha Simbolon¹, Megawati², Endang Susilawati³

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Email: anggrianibolon@gmail.com

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan pada lansia, seringkali tanpa gejala namun berpotensi menyebabkan komplikasi serius. Senam jantung sehat seri 1 (gerakan ringan) diidentifikasi sebagai intervensi non-farmakologis yang menjanjikan untuk mengelola tekanan darah. Untuk menganalisis pengaruh penerapan terapi senam jantung sehat seri 1 terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai. Menggunakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan pre-test dan post-test digunakan dalam penelitian ini. Dua responden lansia dengan diagnosis hipertensi sedang (160/95 mmHg) dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Intervensi senam jantung sehat seri 1 dilakukan selama tujuh hari berturut-turut. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer manual, dan wawancara. Menunjukkan penurunan tekanan darah yang konsisten dan signifikan pada kedua responden. Tekanan darah Ny. R turun dari 160/95 mmHg menjadi 138/80 mmHg (normal), sementara Ny. L turun dari 160/95 mmHg menjadi 140/85 mmHg. Selain itu, keluhan pusing dan nyeri berkurang, serta kualitas tidur dan semangat pasien meningkat. Ny. R menunjukkan respons penurunan tekanan darah yang lebih cepat dibandingkan Ny. L. Terapi senam jantung sehat seri 1 (gerakan ringan) terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh konsistensi pelaksanaan dan adaptasi tubuh terhadap aktivitas fisik. Terapi ini disarankan sebagai program rutin dalam perawatan lansia hipertensi di institusi pelayanan sosial. Penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang dapat memperkuat temuan ini.

Kata Kunci: Senam Jantung Sehat Seri 1, Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

THE APPLICATION OF HEALTHY HEART EXERCISE THERAPY SERIES 1 (LIGHT MOVEMENT) ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN ELDERLY HYPERTENSIVE PATIENTS AT THE SOCIAL SERVICES FOR THE ELDERLY, BINJAI

Anggriani Marientha Simbolon¹, Megawati², Endang Susilawati³

Medan Health Polytechnic of Ministry of Health

Email: anggrianibolon@gmail.com

Hypertension is a significant health problem in the elderly, often presenting without symptoms but with the potential to cause serious complications. Healthy Heart Exercise Series 1 (light movement) has been identified as a promising non-pharmacological intervention for managing blood pressure. This study aims to analyze the effect of applying Healthy Heart Exercise Therapy Series 1 on blood pressure reduction in elderly hypertensive patients at the Social Services for the Elderly, Binjai. A descriptive case study with a pre-test and post-test approach was used in this research. Two elderly respondents diagnosed with moderate hypertension (160/95 mmHg) were selected based on the inclusion criteria. The Healthy Heart Exercise Series 1 intervention was conducted for seven consecutive days. Data were collected through direct observation, blood pressure measurements using a manual sphygmomanometer, and interviews. The results showed a consistent and significant decrease in blood pressure in both respondents. Mrs. Y's blood pressure decreased from 160/95 mmHg to 138/80 mmHg (normal), while Mrs. L's decreased from 160/95 mmHg to 140/85 mmHg. Additionally, complaints of dizziness and pain were reduced, and the patients' quality of sleep and morale improved. Mrs. Y showed a faster blood pressure reduction response compared to Mrs. L. Healthy Heart Exercise Therapy Series 1 (light movement) is proven to be effective in lowering blood pressure in elderly individuals with hypertension. This success is influenced by the consistency of the exercise and the body's adaptation to physical activity. This therapy is recommended as a routine program in the care of hypertensive elderly in social service institutions. Further research with a larger number of respondents and a longer intervention duration could strengthen these findings.

Keywords: Healthy Heart Exercise Series 1, Blood Pressure, Hypertension, Elderly



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai” dapat diselesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Dra. Megawati, S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing utama saya dan Ibu Endang Susilawati SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permatasari Tarigan, S.Kep., Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns, M.Pd selaku Ketua Prodi jurusan D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Bapak Soep S.Kp., M.Kes sebagai penguji pertama dan Ibu Dra. Indrawati S.Kep, Ns, M.Psi sebagai penguji kedua atas ketersediannya menguji Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kepada Bapak M. Riza Fahrozi Nasution, SH.MM selaku kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai yang telah memberikan izin penelitian di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai.
6. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan keperawatan Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah meml dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Kepada orang tua tercinta Bapak Marihot Simbolon dan Ibu Suriany Panjaitan yang telah membimbing, sabar mengajari dan memberikan nasehat serta doa agar penulis dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah.

8. Kepada abang Angga Partogi Maruli Simbolon dan abang Anggi Heryanto Simbolon, serta kedua adik saya Angling Simbolon dan Anna Mariana Simbolon yang telah memberi semangat dan motivasi dalam menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Kepada teman yang selalu mendukung dalam proses penulisan Karya Tulis Ilmiah yaitu teman kamar elang bernama Ayu, Destira Surbakti, Vio Nily br Hutabarat, Sarah Tarigan dan teman kamar satu kos bernama Angelika Simangunsong, dan seluruh teman-teman seangkatan Prodi DIII Keperawatan yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari bahwa proposal ini belum sempurna dengan masukan Bapak/Ibu selama proses belum dapat menyempurnakan proposal ini sehingga dapat dilanjutkan ketahap selanjutnya.

Medan, 16 Juni 2025

Penulis,



Anggriani Marientha Simbolon

P07520122088

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
BIODATA PENULIS	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Senam Jantung Sehat	6
1. Definisi Senam Jantung Sehat	6
2. Jenis - jenis Senam Jantung Sehat	6
3. Cara Melaksanakan Sebelum dan Sesudah Senam Jantung Sehat Seri 1	7
4. Faktor – faktor penyebab keberhasilan senam jantung sehat .	12
5. Manfaat melatih senam jantung sehat seri	12
6. Evaluasi senam jantung sehat.....	13
7. Standar operasional prosedur senam jantung sehat seri 1	13
B. Penurunan Tekanan Darah	13
1. Definisi Penurunan Tekanan darah.....	13
2. Penyebab Penurunan Tekanan darah	14
3. Tanda dan Gejala penurunan tekanan darah.....	14

4. Penanganan penurunan tekanan darah	14
C. Konsep Dasar Hipertensi	15
1. Definisi Hipertensi	15
2. Penyebab Hipertensi.....	15
3. Patofisiologi Hipertensi	16
4. Klasifikasi Hipertensi	18
5. Tanda dan Gejala Hipertensi	18
6. Penanganan Hipertensi	18
7. Perawatan Pasien Hipertensi	19
D. Lansia.....	21
1. Pengertian lansia.....	21
2. Klasifikasi Lansia.....	21
3. Karakteristik Lansia	22
4. Perubahan Pada Lansia	22
E. Kerangka Teori.....	24
F. Kerangka Konsep.....	24
BAB III METODE STUDI KASUS	25
A. Rancangan Studi Kasus.....	25
B. Subyek Studi Kasus	25
C. Fokus Studi.....	26
D. Definisi Operasional Studi Kasus	26
E. Instrumen Studi Kasus	27
F. Metode Pengumpulan Data.....	27
G. Lokasi dan Waktu.....	27
H. Penyajian Data	28
I. Etika Studi Kasus.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Gambaran Tempat Studi Kasus	29
B. Hasil Studi Kasus	30
C. Pembahasan.....	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Klasifikasi Hipertensi	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional Studi Kasus	26
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Studi Kasus	30
Tabel 4.2 Identifikasi Data Kasus Sebelum Intervensi	31
Tabel 4.3 Implementasi Penerapan Senam Jantung Sehat Seri 1	32
Tabel 4.4 Evaluasi Hasil	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Pemanasan	7
Gambar 2.2 Gerakan inti	9
Gambar 2.3 Gerakan Pendinginan	10

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur Senam Jantung Sehat Seri 1
- Lampiran 2 Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 3 Lembar kesediaan menjadi responden I
- Lampiran 4 Lembar kesediaan menjadi responden II
- Lampiran 5 Lembar Observasi Responden
- Lampiran 6 Lembar Pengukuran Tekanan Darah Responden
- Lampiran 7 Surat Izin Survey Awal
- Lampiran 8 Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 *Ethical Clearance*
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 Turnitin