

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMALINGKAR
TAHUN 2023**



**HELEN RAHMA KLANI
P07520120055**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2023**

SCIENTIFIC PAPER

**THE EFFECT OF HEALTHY HEART EXERCISES ON
REDUCING HIGH BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY IN
THE WORKING AREA OF THE SIMALINGKAR HEALTH
CENTER YEAR 2023**



HELEN RAHMA KLANI

P07520120055

MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNICS

MEDAN NURSING D-III PROGRAM

YEAR 2023

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMALINGKAR TAHUN 2023

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma-III Keperawatan



Helen Rahma Klani

P07520120055

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP
TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMALINGKAR
TAHUN 2023**

NAMA : HELEN RAHMA KLANI

NIM : P07520120055

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan,
Menyetujui

Pembimbing Utama



Dra. Indrawati, S.Kep, Ns, M.Psi

NIP: 14196310061983122001

Pembimbing Pendamping

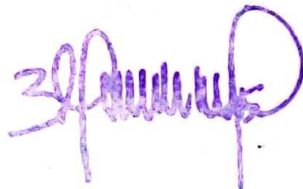


Arbanl Batubara S.Kep, Ns, M. Psi

NIP : 196308251994031003

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Surlani Br Ginting, SST, S.Pd, S.Kes, Ns, M.Kes

NIP: 196810211994032005

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP
TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMALINGKAR
TAHUN 2023**

NAMA : HELEN RAHMA KLANI

NIM : P07520120055

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2023

Menyetujui

Penguji I



Dr. Slang Br Tarigan, S.Kep, Ns, M.kes

NIP: 1972122019988032004

Penguji II



Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes

NIP: 196505121999032001

Ketua penguji



Dra. Indrawati, S.Kep, Ns, M.Psi

NIP: 14196310061983122001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Surlani Br Ginting, SST, S.Pd, S.Kes, Ns, M.Kes

NIP: 196810211994032005

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

KARYA TULIS ILMIAH, JUNI 2023

HELEN RAHMA KLANI

P07520120055

**PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH TINGGI
PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMALINGKAT TAHUN
2023**

V BAB + 45 Halaman + 4 Tabel + 1 Gambar

Latar Belakang : Penyakit yang erat hubungannya dengan proses menua salah satunya yaitu gangguan sirkulasi darah atau kardiovaskuler, diantaranya hipertensi. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga terjadi ketika adanya peregangan pembuluh darah kemudian tekanan darah berkurang. Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung. **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah melakukan senam jantung sehat. Sebagai acuan terhadap pasien hipertensi untuk meningkatkan tindakannya dalam mempertahankan kestabilan tekanan darah pada lansia. **Metode :** Jenis Penelitian ini adalah eksperimen. Proses penelitian ini menggunakan desain penelitian Pra experiment dengan one group dan post test design. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar Observasi. Sample dalam penelitian ini berjumlah 30 responden yang diperoleh dengan cara teknik purposive sampling. Adapun analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan Brivariat. **Kesimpulan :** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah tinggi pada lansia, Sebelum melakukan senam, mayoritas responden mengalami hipertensi 1 sebanyak 17 responden (56,7%) dan Sesudah melakukan senam hipertensi mayoritas responden mengalami prehipertensi sebanyak 17 responden (56,7%). Berdasarkan uji Chi Square sebelum dan setelah melakukan senam didapatkan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh yang bermakna senam Jantung Sehat. **Saran :** Bagi setiap responden yang menderita tekanan darah tinggi sebaiknya dilakukan senam jantung untuk menurunkan tekanan darah minimal 2 – 3 kali dalam seminggu.

Kata Kunci : Senam Jantung sehat, Lansia

Daftar Pustaka : 47

MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF NURSING

SCIENTIFIC PAPER, JUNE 2023

HELEN RAHMA KLANI

P07520120055

THE INFLUENCE OF HEART GYMNASTICS ON HIGH BLOOD PRESSURE IN
THE ELDERLY IN THE WORKING AREA OF THE SIMALINGKAR HEALTH
CENTER IN 2023

V CHAPTER + 45 Pages + 4 Tables + 1 Figure

ABSTRACT

Background: Diseases that are closely related to the aging process, one of which is blood circulation or cardiovascular disorders, such as hypertension. The mechanism of lowering blood pressure after exercise occurs when there is stretching of the blood vessels. Healthy heart gymnastics is a sport that is arranged by always taking into account the ability of the heart. **Purpose:** to determine the effect before and after a healthy heart exercise, and as a reference for hypertensive patients to increase their actions in maintaining blood pressure stability. **Methods:** This research is an experimental study with pre-experimental design and one group and post test. The observation sheet was used as an instrument in this study. The samples for this research were 30 respondents obtained through purposive sampling technique. Data were analyzed by univariate and bivariate. **Conclusion:** The results of the study found the effect of heart-healthy exercise on blood pressure in the elderly. Before exercising, the majority of respondents experienced hypertension 1, as in 17 respondents (56.7%), but after exercising, the majority of respondents experienced prehypertension, as in 17 respondents (56.7%). The Chi Square test before and after exercise obtained a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), found a significant effect of Healthy Heart exercise. **Suggestion:** Respondents who suffer from high blood pressure are advised to do heart exercises, at least 2-3 times a week, to lower blood pressure.

Keywords: Healthy heart gymnastics, elderly

References: 47



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yesus atas berkat dan rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian yang berjudul **“Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar Tahun 2023 ”**. Dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, dukungan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih **kepada ibu Dra. Indrawati S.Kep. Ns, M.Psi selaku dosen pembimbing I dan Bapak Arbani Batubara S. Kep, Ns, M.Psi** selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis. Ucapan terimakasih ini penulis juga sampaikan kepada:

1. **Ibu RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM,M.Kep** selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
2. **Ibu Suriani Br Ginting, SST, S.Pd, S.Kes, Ns, M.Kes** selaku Ketua Jurusan keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Kmedan
3. **Ibu Masnila Siregar S. Kep,Ns,. M. Pd** selaku Ketua prodi DIII Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
4. **Ibu Dr. Siang Br Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes** selaku penguji I
5. **Ibu Johani Dewita Nasution, S.KM, M.Kes** selaku penguji II
6. Orang tua yang paling hebat dan selalu sabar dalam membesarkan dan mendidik penulis sampai penulis bisa berada di titik ini. Terimakasih kepada **Bapak Edison Sianturi** dan **Ibu Masria Simanjuntak** atas doa dan dukungan yang diberikan pada penulis selama ini.
7. Terimakasih kepada saudara saya abang **Donny Eritanto**, dan Adek saya **Lusiana** yang sudah banyak membantu saya dan selalu memberikan motivasi, doa dan dukungan kepada penulis.
8. Terimakasih kepada Billy Laoli, Loina Maharani Saragih, Cindy Sirait , leyla Simangunsong, Anita, Tuti, Dedi dan Teman Seperrjuangan angkatan 34 yang sudah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis

Penulis menyadari bahwa penulis ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari isi. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan proposal ini. Harapan penulis Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan profesi keperawatan.

Medan, Juni 2023

Penulis



Helen Rahma Klani

NIM: P07520120055

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMALINGKAR TAHUN 2023

Dengan ini menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diajukam dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, Juni 2023



Helen Rahma Klani

(NIM : P07520120055)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	I
KATA PENGANTAR	I
KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
KATA TABEL	I
KATA GAMBAR	I
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D Manfaat Penulisan.....	5
1. Bagi Responden	5
2. Bagi Institusi	5
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	5
BAB II	6
TINJAUAN TEORI	6
A. TEKANAN DARAH.....	6
1. Definisi Tekanan Darah	6
2. Pengukuran Tekanan Darah	6
3. Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah	6
B. HIPERTENSI	8
1. Definisi Hipertensi.....	8
2. Klasifikasi Hipertensi.....	9
3. Etiologi Hipertensi.....	10
4. Patofisiologi Hipertensi	11
5. Komplikasi Hipertensi	12
6. Penatalaksanaan Hipertensi	13
C. LANSIA.....	14

1.	Definisi Lansia	14
2.	Batasan Pada Lansia.....	14
3.	Ciri Ciri Lansia	14
4.	Perubahan Perubahan Pada Lansia	15
5.	Penyakit Yang Menonjol Pada Lansia	19
6.	Klasifikasi Pada Lansia	19
D.	JANTUNG	19
1.	Definisi Jantung	19
2.	Patofisiologi	20
3.	Etiologi.....	21
4.	Gejala Umum	21
5.	Klasifikasi Jantung	21
E.	SENAM JANTUNG	22
1	Definisi Senam Jantung	22
2.	Hubungan Senam Jantung	22
3.	Rangkaian Gerak Senam Jantung	23
F.	KERANGKA KONSEP	28
G.	DEFENISI OPERASIONAL	29
BAB III		31
METODE PENELITIAN		31
A.	JENIS DAN DESAIN PENELITIAN.....	31
B.	WAKTU DAN LOKASI PENELITIAN	31
C.	POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN.....	31
D.	JENIS DAN CARA PENGUMPULAN DATA	32
E.	PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA.....	32
F.	ANALISA DATA.....	33
BAB IV		35
A.	PENELITIAN PENELITIAN.....	29
B.	PEMBAHASAN.....	39
BAB V		45
A.	SIMPULAN	45
B.	SARAN.....	45
DAFTAR PUSTAKA		

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Responden	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Hipertensi Pada Lansia Sebelum Dilakukan Senam Jantung Sehat Di UPT Puskesmas Simalingkar Tahun 2023	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Hipertensi Pada Lansia Sebelum Dilakukan Senam Jantung Sehat Di UPT Puskesmas Simalingkar Tahun 2023	38
Tabel 4.4 Perbedaan Nilai Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Jantung Pada Lansia Di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan Tahun 2023	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	28
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : surat pernyataan responden

Lampiran 2 : Lembar kuesioner Penelitian

Lampiran 3 : Pengajuan Judul

Lampiran 4 : Surat Izin Pendahuluan

Lampiran 5 : Surat balasan Izin Pendahuluan

Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 7 : Surat balasan selesai Penelitian

Lampiran 8 : Surat EC

Lampiran 9 : Hasil Analisis SPSS 26

Lampiran 10 : Master Tabel

Lampiran 11 : Lembar Konsultasi bimbingan KTI

Lampiran 12 : Riwayat Hidup Penulis

Lampiran 13 : Dokumentasi Penelitian