DAFTAR PUSTAKA

Alena Fajar Meirawati, & Dewi Kartika Sari. (2023). Senam Tera Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sragen Wetan. *Journal Of Educational Innovation And Public Health*, *1*(4), 37–49. Https://Doi.Org/10.55606/Innovation.V1i4.1824

Amerman, E. C. (2017). Cardiovascular System. In Exploring Anatomy & Physiology In The Laboratory (3rd Ed., P. 776). Morton.

Anggita Trianaputri, R., & Rantung, J. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Di Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Impresi Indonesia*, *4*(4), 1199–1208. Https://Doi.Org/10.58344/Jii.V4i4.6435

Arisudhana, G. A. B., Antarika, G. Y., & Oka, I. G. P. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Perduli Hipertensi Melalui Senam Tera Untuk Mewujudkan Masyarakat Yang Sehat. *Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia*, *2*(2), 39–45. Https://Doi.Org/10.55887/Jski.V2i2.25

Artharini, M. (2024). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Hipertensi Menggunakan Sdki, Slki Dan Siki* (F. Said & N. Ayesha (Eds.); 1st Ed.). Rna Publishing Group.

Betts, J. G., College, T. J., Desaix, P., Johnson, J. E., Wise, J. A., Womble, M., & Young, K. A. (2017). The Cardiovascular System : The Heart. In Anatomy & Physiology (Pp. 823–889). Rice University.

Djannah, R. S. N., Wijaya, C. S., Jamko, M. N., Sari, L. P., Hastuti, N., Sinanto, R. A., Maelani, R., Nurhesti, A., & Yuliawati, K. (2020). *Buku Ajar Promosi Kesehatan Dan Perubahan Perilaku*. Cv Mine.

Eva Latifah Nurhayati,Wulandari Gusman, S. W. (2019) ‘Pelatihan Senam Tera Untuk Menurunkan Darah Tinggi Di Kelurahan Helvetia’, Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima, 1(2).

Fadhilah, N., & Yuliarsih, L. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Untuk S1 Keperawatan* (I. Zumarano & Y. Y. D. Asmoro (Eds.)). Nuansa Fajar Cemerlang.

Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2010). *Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, Dan Praktik* (Edisi Ke-5). Jakarta: Egc.

Fahmi & Eka Nur Soemah (2025) ‘Efektivitas Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Prigen’, Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health And Science Community, (2).

Herlanda, Satra Azmia Shifa, Nurul Ainul Afrina, R. (2024) ‘Pengaruh Senam Tera Terhadap Derajat Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah

Kerja Puskesmas Cianjur Kota', Jicn: Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara, 1(5), Pp. 7079–7095.

Hutagaol, R., Sukarna, R. A., Susanti, N., Sijabat, M., Adriani, R. B., Aini, S. N., Rusdi, Elvina, R., Padoli, Kai, M. W., Novrita, S., Muryani, N. M. S., Yumni, F. L., Fatimah, S., Miskiyah, Hairunisyah, R., & Sanjaya, L. R. (2022). *Buku Ajar Anatomi Fisiologi* (Ulfa (Ed.); 1st Ed.). Zahir Publishing.

Indirasia Pralambang Aniza, S., & Noorratri, E. D. (2024). *Penerapan Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Kelurahan Joyotakan*. Https://Journal-Mandiracendikia.Com/Jikmc

Indriani, I. S. (2023). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Upt Pstw Bondowoso*. Universitas Dr. Soebandi.

Indriani, R., Purnomo, H., Ginting, S., Rondonuwu, R., Hasbi, H. Al, Devianti, R., Rajab, W., Vitniawati, V., Arfina, A., Djafar, I., Nurjaman, I., S.Djaafar, N., Martawinarti, R. N., Ainurrahmah, Y., Hamka, Siagian, H. J., Bangun, A. V., & Kharisna, D. (2025). *Keperawatan Medikal Bedah* (L. O. Alifariki (Ed.); 1st Ed.). Pt. Media Pustaka Indo. Www.Mediapustakaindo.Com

Johnson, H. M., Shimbo, D., Abdalla, M., Altieri, M. M., Bress, A. P., Carter, J., Commodore-Mensah, Y., Egan, B., Melnyk, B. M., Ogunniyi, M. O., Schott, S. L., Watson, K. E., Williamson, J. D., Jones, D. W., Ferdinand, K. C., Taler, S. J., Bansal, N., Bello, N. A., Cohen, J. B., … Whelton, P. K. (2025). 2025 Aha/Acc/Aanp/Aapa/Abc/Accp/Acpm/Ags/Ama/Aspc/Nma/Pcna/Sgim *Hypertension (Dallas, Tex.: 1979)*, *82*(10), E212–E316. Https://Doi.Org/10.1161/Hyp.0000000000000249

Kemenkes Ri, (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023 Riskesdas Indonesia. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Https://Www.Kemkes.Go.Id/Downloads/Resources/Download/Pusdatin/Profil Kesehatan-Indonesia/Profil-Kesehatan-2021.Pdf

Kemenkes. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024*.

Khoiriyah, N., & Amalia, A. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2022*. Jurnal Kesehatan Bina Husada, 16(2), 43–47. Https://Doi.Org/10.58231/Jkbh.V16i02.212

Kumalasari, I., Suwito, B., & Wulandari. (2022). *Senam Tera Dalam Meningkatkan Kebugaran Jantung Dan Paru Pada Lansia* (1st Ed.). Lembaga Omega Medika. Https://Sites.Google.Com/View/Penerbitcandle

Mcguinness, H. (2010). The Cardiovascular System. In Anatomy & Physiology_Therapy Basics (4th Ed., Pp. 149–175). Hodder Education.

Meilani Br Ginting, D., Mindo Tua Siagian, Henny Arwina Bangun, Donal Nababan, & Jasmen Manurung. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Lalang Kota Medan Tahun 2025. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, *8*(1), 1–6. Https://Doi.Org/10.35451/Zyrmds66

Minett, P., & Ginesi, Laura. (2020). The Cardiovascular System. In Anatomy & Physiology An Introduction For Nursing And Healthcare (Pp. 65–101). Lantern.

Muhdiana, D., Nurhayati, & Herlinah, L. (2023). *Buku Saku Pemberdayaan Lansia Dalam Penanganan Hipertensi Dengan Terapi Komplementer 2023* (R. Faradila, N. Triyono, & Nur'asia (Eds.)). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Pathway Dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (PPNI,2017).

Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachamalina, R. (2020). *Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia: Vol. 25 Cm.* (1st Ed.). Bali Bangkes.

Purnama, A., Sahara, D., Natalia Glory Latuny, P., Safira, N., Rahanwatty, M., Irawan, H., Studi Ners, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2024). Sehat Dan Mandiri Dengan Terapi Komplementer Sebagai Pendamping Terapi Medis Di Kelurahan Kertamaya Tahun 2024. In *Agus Purnama, Dkk* (Vol. 3, Issue 7).

Sahrudi, & Anam, A. (2022). *Kardiovaskular Dalam Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Dengan Pendekatan Mind Mapping SDKI, SLKI, Dan SIKI*. Trans Info Media. ISBN 9786022023227.

Segita, R. (2022). Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi. *Jurnal Public Health, 9*(1), 16–24. Https://Doi.Org/10.32883/Jph.V9i1.1945

Setiyaningrum, P., & Mendrofa, F. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Vol. 256 Hal + Viii* (U. Hani (Ed.); 1st Ed.). Cv. Catur Karya Mandiri.

Simanjorang, E., Dakhi, A. R., Tarigan, L. F., Ketaren, O., & Manurung, J. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di RSUD H. Bachtiar Djafar Medan Labuhan Tahun 2024. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 775–785.

Simanullang Rostime Hermayerni, Wibowo Hery, Putra Farhandika, Suriani, Basit Mohammad, Nuraeni Asti, Sovianti Vivi, Juwariyah Siti, Septianingtyas Maya Cobalt Angio, & Nurulistyawan Tri P. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Asuhan Kesehatan Keluarga Dan Komunitas* (Pertiwi Dora Hatika (Ed.)). Bukuloka.

Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (PPNI, 2018) Dan Standar Luaran Kepeawatan Indonesia (PPNI, 2019)

Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2017). The Cardiovascular System: The Blood. In Principles Of Anatomy And Physiology (15th Ed., Pp. 737–807). John Wiley & Sons.

Umara, A., Hidayat, A., Purnamawati, D., Despiyadi, Ryandini, F., Istiqomah, I., & Megasari, A. (2023). *Asuhan Keperawatan Sistem Kardiovaskuler* (I. Zumarano & S. H. Fatimah (Eds.); 1st Ed.). Nuansa Fajar Cemerlang.

WHO, (2025). Hypertension World Health Organization. Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Hypertension

Yoga Lestanto, B., Firia Nusantara, A., Yaqin Salam, A., & Hafshawaty Fakultas Kesehatan Program Studi, U. S. (2025). Pengaruh Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Suko. In *18 | Health Research Journal* (Vol. 3).

Yuliana, A., Rabbani, A. Z. B., Nurihayati, R., Salsabila, A., Fauzi, A., Utami, T. A. S., Nurjanah, S. D., Nurjahan, & Zidane, M. (2023). *Hipertensi Dan Cara Pengobatannya: Vol. 14,8x21* (Meri (Ed.); 1st Ed.). Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.

Yuniati, A., & Mulyaningsih. (2025). *Penerapan Senam Tera Terhadaptekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Https://Journal-Mandiracendikia.Com/Jbmc

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Survey Awal

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 29 April 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 746.d/ 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:

Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Ners TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun (KIAN) Karya Ilmiah Akhir Ners di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Samaria Anisa Habeahan	P0712062557	Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira P.S Tarigan, S.Kep, Ns,M.Kes
NIP. 197703162002122001

Lampiran 2 : Surat Balasan Izin Survey Awal

PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN
Jalan Besar Kutalimbaru Desa Tuntungan I Kode Pos – 20353
Pos-el: ptuntungan@gmail.com

Tuntungan, 07 Juli 2026

Nomor : 000.1/1537 /PKM-PTPB/-/VII/2026
Lampiran : -
Perihal : Balasan Izin Survey Awal

Kepada Yth :
Poltekkes Kemenkes Medan
di –
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.04.01/F.XXII.11/746.d/2026 tanggal 29 April 2026, Perihal Izin Survey Awal di Puskesmas Tuntungan, Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan ,sebagai berikut :

Nama	: Samaria Anisa Habeahan
NIM	: P0712062557
Program Studi	: Keperawatan
Judul	: Asuhan Keperawatan Keluarga dengan masalah hipertensi dengan penerapan Senam Tera untuk menurunkan Tekanan darah di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Dapat menyetujui kegiatan Survey Awal yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Survey Awal membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini hanya berlaku 1 (satu) bulan sejak ditandatangani.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi,atas Kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

PARAF KOORDINASI	
Ka.Sub Bag Tata Usaha	

Plt. Kepala UPT Puskesmas Tuntungan
Kecamatan Pancur Batu

dr Arfah Dilla Rahmadhani Siregar
Nip. 19940227 202202 2 001

Lampiran 3 : Surat *Ethical Clearance*

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3543/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Samaria Anisa Habeahan
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN MASALAH HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN SENAM TERA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN PANCUR BATU"

"NURSING CARE FOR FAMILIES WITH HYPERTENSION PROBLEMS WITH THE APPLICATION OF TERA EXERCISES TO LOWER BLOOD PRESSURE AT THE TUNTUNGAN PANCUR BATU COMMUNITY HEALTH CENTER"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 11 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 11 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 11, 2026 until August 11, 2027.

August 11, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian

Kemenkes
Poltekkes Medan

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 08 Juni 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 954 / 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Ners TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun (KIAN) Karya Ilmiah Akhir Ners di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Samaria Anisa Habeahan	P0712062557	Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira P.S.Tarigan, S.Kep, Ns,M.Kes
NIP. 197703162002122001

Lampiran 5 : Surat Balasan Izin Penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN
Jalan Besar Kutalimbaru Desa Tuntungan I Kode Pos – 20353
Pos-el: ptuntungan@gmail.com

Tuntungan, 02 Juli 2026

Nomor : 000.1/1538 /PKM-PTPB/-/VII/2026
Lampiran : -
Perihal : Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth :
Poltekkes Kemenkes Medan
di –
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.04.01/F.XXII.11/954/2026 tanggal 08 juni 2026, Perihal Izin Penelitian di Puskesmas Tuntungan, Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan ,sebagai berikut :

Nama : Samaria Anisa Habeahan
NIM : P0712062557
Program Studi : Keperawatan
Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga dengan masalah hipertensi dengan penerapan Senam Tera untuk menurunkan Tekanan darah di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Dapat menyetujui kegiatan Penelitian yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini hanya berlaku 1 (satu) bulan sejak ditandatangani.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi,atas Kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

PARAF KOORDINASI	
Ka.Sub Bag Tata Usaha	

Plt. Kepala UPT Puskesmas Tuntungan
Kecamatan Pancur Batu

dr. Arfan Dilla Rahmadhani Siregar
Nip. 19940227 202202 2 001

Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Yth. Calon Responden

Di Tempat

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir di Program Studi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

Maka saya :

Nama : Samaria Anisa Habeahan

NIM : P0712062557

Akan melakukan penelitian dengan judul “Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Upt Puskesmas Tuntungan Pancur Batu”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Untuk kepentingan tersebut, saya memohon kesediaan dari Bapak/Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Penelitian ini tidak berbahaya dan tidak merugikan Bapak/Ibu sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Jika Bapak/Ibu tidak bersedia, maka diperbolehkan untuk ikut serta dalam penelitian ini. Apabilla Bapak/Ibu bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, maka saya memohon kesdiaannya untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

Demikian perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu saya Ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Samaria Anisa Habeahan

Lampiran 7 : Lembar *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian dari :

Nama : Samaria Anisa Habeahan

NIM : P0712062557

Program Studi : Profesi Ners

Penelitian ini tentang “Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Upt Puskesmas Tuntungan Pancur Batu”. Maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dengan suka rela dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Demikian lembar persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 2026

Peneliti Responden

(Samaria Anisa Habehan) ( )

Lampiran 8 : SOP Senam Tera

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM TERA

Kemenkes Poltekkes Medan	**SOP SENAM TERA**	**Keterangan Tindakan**	
	POLTEKKES KEMENKES MEDAN JURUSAN KEPERAWATAN	**Ya**	**Tidak**
	Tanggal dibuat : / No dokumen :		
Pengertian	Merupakan jenis senam yang menggabungkan latihan fisik dan mental seperti gerakan bagian tubuh dengan teknik pernafasan dan ritme yang dilakukan secara teratur, serasi, benar dan terus menerus.		
Tujuan	Mengontrol tekanan darah.		
Indikasi	Pasie penderita hipertensi.		
Waktu	30 Menit		
Persiapan alat dan bahan	a. Video senam tera b. Musik dan sound system c. Format Observasi d. Alat cek tensi e. Lingkungan yang tenang		
Cara kerja	**1. Tahap Preinteraksi** a. Melakukan pengecekan tensi pasien b. Mengecek format observasi c. Menyiapkan alat **2. Tahap Interaksi** a. Memberi salam terapeutik dan memperkenalkan diri. b. Menanyakan keluhan pasien. c. Menanyakan identitas pasien dan kontrak waktu. d. Menjelaskan tujuan, prosedur tindakan dan lama tindakan kepada pasien. e. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya. f. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien. **3. Tahap kerja** a. Gerakan Peregangan 1. Dorong tangan keatas 2. Dorong tangan ke kiri 3. Dorong tangan ke kanan 4. Dorong tangan kedepan 5. Rentangkan kedua tangan kesamping 6. Angkat siku rapat 7. Buka kebelakang 8. Putar badan ke kiri 9. Putar badan ke kanan 10. Posisi bungkuk, lengan keatas		

	11. Lenturkan badan 12. Tekuk lutut ke kiri 13. Tekuk lutut ke kanan 14. Lutut kiri ke depan 15. Lutut kanan ke depan 16. Putar pinggul ke kiri dan ke kanan 17. Tekuk lutut rapat b. Gerakan Persendian 1. Kepala menoleh ke kiri 2. Kepala menoleh ke kanan 3. Menundukkan kepala 4. Miringkan kepala ke kiri 5. Miringkan kepala ke kanan dan kiri 6. Putar kepala 7. Lengan ke depan 8. Telapak tangan kearah dalam 9. Kemudian telapak tangan kearah depan 10. Putar bahu kedepan 11. Putar bahu kebelakang 12. Busungkan dada dengan telapak tangan dibawah 13. Rentangkan tangan 14. Kemudia dorong keatas 15. Putar pinggang 16. Gerangkan jari-jari tangan seperti bermain piano 17. Kaki kiri kedepan 18. Kemudian kebelakang 19. Angkat lutut 20. Kemudian tumit kedepan 21. Lalu kesamping dan kebelakang 22. Tangan di lipat 23. Lalu bertepuk tangan 24. Tumit diangkat 25. Lalu jalan di tempat c. Gerakan Pernafasan 1. Mengatur nafas 2. Bangkit mengatur nafas 3. Melapangkan dada 4. Mengayunkan tangan ke samping 5. Membelah awan dan mengayunkan tangan dari atas kebawah 6. Membelah awan atau mengayunkan tangan dari bawah ke atas 7. Mengayunkan lengan 8. Mengayuh di danau 9. Mengangkat bola 10. Memandang rembulan 11. Mendorong telapak tangan 12. Membelai mega		

	13. Meraup air 14. Mendorong ombak 15. Membentangkan sayap 16. Menjulurkan tinju 17. Terbang melayang 18. Memutar bola 19. Menepuk bola 20. Terakhir mengosongkan tangan **4. Tahap Terminasi** a. Mengevaluasi keadaan dan perasaan pasien. b. Mengukur tekanan darah pasien setelah 20-30 menit setelah senam tera. c. Berikan salam penutup dan jelaskan rencana tindak lanjut.		
Evaluasi	1. Evaluasi yang telah dicapai. 2. Berikan reinforcement positif pada pasien setelah tindakan. 3. Kontrak pertemuan selanjutnya. 4. Mengakhiri pertemuan dengan baik.		
Dokumentasi	1. Tanggal atau jam tindakan. 2. Nama tindakan. 3. Respon pasien sebelum, selama, setelah tindakan. 4. Paraf pelaksana.		
Hal – hal yang perlu diperhatikan	1. Kenyamanam dan kekuatan kondisi fisik pasien harus selalu dikaji untuk mengetahui keadaan pasien selama prosedur. 2. Istirahatkan pasien terlebih dahulu setelah dilakukan intervensi. 3. Perhatikan kontraindikasi setelah dilakukan tindakan.		

Sumber: (Kumalasari *et al*., 2022).

Lampiran 9 : SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN
PENERAPAN SENAM TERA UNTUK MENURUNKAN MENURUNKAN HIPERTENSI

Pokok Bahasan : Hipertensi dan Senam Tera Sebagai Terapi Nonfarmakologis
Sasaran : Ny. S dan Keluarga
Hari/tanggal : Senin-Minggu, 15-22 Juni 2026
Jam : 08.00 WIB
Waktu : 30 Menit
Tempat : Rumah Keluarga Ny. S

1. Tujuan Umum

   Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan selama 30 menit, Ny. S dan keluarga mampu mengenal, memahami, serta menerapkan upaya pengendalian hipertensi melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis berupa senam tera.
2. Tujuan Khusus

   Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan Ny. S dan keluarga mampu:
   a. Menjelaskan pengertian hipertensi.
   b. bMenjelaskan penyebab dan faktor risiko hipertensi.
   c. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi.
   d. Menjelaskan komplikasi hipertensi.
   e. Menjelaskan cara pencegahan dan pengendalian hipertensi.
   f. Menjelaskan manfaat senam tera bagi penderita hipertensi.
   g. Mempraktikkan gerakan dasar senam tera dengan benar.
3. Metode
   a. Ceramah
   b. Diskusi
   c. Tanya jawab
   d. Demonstrasi
   e. Redemonstrasi
4. Media
   a. Leaflet
   b. SAP
   c. Poster

d. Video gerakan senam tera
e. Speaker

5. Materi (Terlampir)
6. Kegiatan

No	Tahap/Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	Pra Interaksi (5 Menit)	a. Memberikan salam pembuka. b. Memperkenalkan diri. c. Menjelaskan tujuan penyuluhan. d. Menjelaskan kontrak waktu yang telah disepakati.	a. Menjawab salam. b. Memperhatikan. c. Bersedia mengikuti kegiatan.
2	Interaksi (15 Menit)	1. Menjelaskan pengertian hipertensi. 2. Menjelaskan penyebab dan faktor risiko hipertensi. 3. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi. 4. Menjelaskan komplikasi hipertensi. 5. Menjelaskan cara pencegahan dan pengendalian hipertensi. 6. Menjelaskan manfaat senam tera sebagai terapi nonfarmakologis. 7. Mendemonstrasikan gerakan senam tera. 8. Membimbing peserta melakukan redemonstrasi gerakan senam tera.	a. Memperhatikan. b. Mengajukan pertanyaan. c. Berpartisipasi aktif. d. Melakukan redemonstrasi senam tera.
3	Post Interaksi (10 Menit)	1. Mengevaluasi pemahaman peserta melalui tanya jawab. 2. Meminta peserta memperagakan kembali gerakan senam tera. 3. Menyimpulkan materi. 4. Menyampaikan anjuran melakukan senam tera secara rutin sesuai kemampuan dan tetap mematuhi pengobatan. 5. Menutup kegiatan dan mengucapkan salam.	a. Menjawab pertanyaan. b. Mempraktikkan kembali gerakan senam tera. c. Menyampaikan pendapat. Menjawab salam.

7. Evaluasi
    a. Evaluasi Struktur
        1. SAP telah disusun.
        2. Media penyuluhan (leaflet, poster dan materi) telah dipersiapkan.
        3. Tempat penyuluhan telah disiapkan.
        4. Alat bantu demonstrasi senam tera tersedia.
    b. Evaluas Proses

        Ny. S dan keluarga mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal hingga selesai, memperhatikan materi yang disampaikan, aktif bertanya, serta Ny. S mampu mengikuti demonstrasi senam tera.
    c. Evaluasi Hasil

        Setelah penyuluhan, Ny. S dan keluarga mampu :
        1. pengertian hipertensi.
        2. Menjelaskan penyebab dan faktor risiko hipertensi.
        3. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi.
        4. Menjelaskan komplikasi hipertensi.
        5. Menjelaskan cara pencegahan dan pengendalian hipertensi.
        6. Menjelaskan manfaat senam tera sebagai terapi nonfarmakologis.
        7. Mempraktikkan kembali gerakan dasar senam tera dengan benar.
8. Materi Penyuluhan
    a. Pengertian Hipertensi

        Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah seseorang berada di atas batas normal secara terus-menerus. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan sistolik ≥140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥90 mmHg berdasarkan pengukuran berulang.
    b. Penyebab dan faktor resiko hipertensi

        Penyebab hipertensi dibedakan menjadi dua, yaitu:
        1. Hipertensi primer (esensial), yaitu hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui secara pasti dan merupakan jenis yang paling banyak terjadi.
        2. Hipertensi sekunder, yaitu hipertensi yang disebabkan oleh penyakit tertentu, seperti penyakit ginjal, gangguan hormon, atau penggunaan obat-obatan tertentu.

c. Tanda dan Gejala Hipertensi

Sebagian besar penderita hipertensi tidak merasakan gejala sehingga hipertensi sering disebut sebagai silent killer. Namun, beberapa gejala yang dapat muncul antara lain: sakit kepala, pusing, tengkuk terasa berat, pandangan kabur, mudah lelah, mimisan dan jantung berdebar.

d. Komplikasi Hipertensi

Apabila tidak dikendalikan, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, antara lain stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, gagal jantung, gangguan penglihatan, kerusakan pembuluh darah.

e. Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan hipertensi meliputi:

1. Mengurangi konsumsi garam.
2. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang.
3. Memperbanyak buah dan sayur.
4. Berolahraga secara teratur.
5. Menjaga berat badan ideal.
6. Menghindari rokok dan alkohol.
7. Mengelola stres.
8. Memeriksa tekanan darah secara rutin.
9. Mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan.

f. Pengertian Senam Tera

Senam tera adalah latihan fisik yang dilakukan dengan gerakan sederhana, teratur, disertai pengaturan pernapasan yang bertujuan meningkatkan kebugaran tubuh, memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, serta membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi.

g. Manfaat Senam Tera

Manfaat senam tera bagi penderita hipertensi antara lain:

1. Membantu menurunkan tekanan darah.
2. Melancarkan sirkulasi darah.
3. Melatih pernapasan menjadi lebih teratur.
4. Mengurangi ketegangan otot dan stres.
5. Meningkatkan kebugaran tubuh.
6. Meningkatkan kualitas tidur.

7. Membantu menjaga kesehatan jantung.

h. Cara melakukan Senam Tera

1. Gunakan pakaian yang nyaman.
2. Lakukan pemanasan selama 5–10 menit.
3. Lakukan gerakan senam tera sesuai urutan dengan gerakan yang perlahan dan teratur.
4. Atur napas secara perlahan selama melakukan gerakan.
5. Lakukan pendinginan setelah selesai senam.
6. Durasi latihan sekitar 20–30 menit.
7. Dilakukan secara rutin 3–5 kali dalam seminggu atau sesuai kemampuan.



Lampiran 10 : Lembar Observasi

Lembar Observasi Senam Tera Dan Tekanan Darah

Pertemuan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
Hari 1 (15 Juni 2026)	170/90 mmHg	170/80 mmHg	Senam dilakukan dengan bimbingan
Hari 2 (16 Juni 2026)	170/90 mmHg	160/90 mmHg	Senam dilakukan dengan pendampingan
Hari 3 (17 Juni 2026)	160/100 mmHg	160/90 mmHg	Gerakan lebih baik dilakukan dengan pendampingan
Hari 4 (18 Juni 2026)	160/90 mmHg	150/80 mmHg	Senam rutin dilakukan dengan pendampingan
Hari 5 (19 Juni 2026)	150/90 mmHg	140/70 mmHg	Klien lebih mandiri dan dilakukan dengan pendampingan
Hari 6 (20 Juni 2026)	140/90 mmHg	140/80 mmHg	Senam mandiri dilakukan dengan pendampingan
Hari 7 (21 Juni 2026)	140/90 mmHg	130/80 mmHg	Tujuan penerapan tercapai

Lampiran 11 : Dokumentasi

DOKUMENTASI PELAKSANAAN

Kunjungan Hari Ke-1













Kunjungan Hari Ke-2













Kunjungan Hari Ke-3













Kunjungan Hari Ke-4













Kunjungan Hari Ke-5













Kunjungan Hari Ke-6











Kunjungan Hari Ke-7





Lampiran 12 : Lembar Konsultasi Bimbingan

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KIAN

Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Upt Puskesmas Tuntungan Pancur Batu

Nama Mahasiswa : Samaria Anisa Habeahan

Nomor Induk Mahasiswa : P0712062557

Pembimbing Utama : Dr. Siang Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes

Pembimbing Pendamping : Dr. Johani Dewita Nasution, S.KM., S.Kep., Ns., M.Kes

No.	Tanggal	Materi Di Konsultasikan	Paraf		
			Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1.	24/04/2026	Konsultasi Judul			
2.	28/04/2026	ACC Judul KIAN			
3.	04/05/2026	Konsultasi BAB I, BAB II			
4.	08/05/2026	ACC Penulisan BAB I, II			
5.	11/05/2026	Konsultasi BAB III			
6.	18/05/2026	Konsultasi Revisi BAB III			
7.	22/05/2026	ACC Penulisan BAB III			
8.	26/05/2026	Konsultasi Kuesioner			
9.	01/06/2026	Konsultasi SOP			
10.	02/06/2026	ACC Proposal KIAN			
11.	04/06/2026	Konsultasi BAB IV,V			
12.	17/06/2026	ACC Seminar KIAN			
13.	22/06/2026	Revisi KIAN			
14.	03/07/2026	Revisi KIAN			
15.	10/07/2026	ACC Jilid LUX KIAN			

Medan, 10 Juli 2026
Mengetahui
Ketua Prodi Profesi Ners Keperawatan

Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198008292002122002

Lampiran 13 : Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Identitas

Nama	: Samaria Anisa Habeahan
Tempat/Tanggal Lahir	: Pekanbaru, 08 November 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anak Ke	: 3
Agama	: Katolik
Alamat	: Jl. Segar II No.44
Email	: samarriaanisa@gmail.com

Orang Tua

Nama Ayah	: Maslan Habeahan
Pekerjaan	: Petani
Nama Ibu	: Omrani Purba
Pekerjaan	: Ibu Rumah Tangga

Riwayat Pendidikan

Tahun 2009-2015	: SDN 172 Pekanbaru
Tahun 2015-2018	: SMPN 11 Pekanbaru
Tahun 2018-2021	: SMAN 11 Pekanbaru
Tahun 2021-2025	: Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Tahun 2025-2026	: Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan Program Studi Profesi Ners

Lampiran 14 : Hasil Turnitin

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA NY.S DENGAN MASALAH HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN SENAM TERA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN PANCUR BATU

ORIGINALITY REPORT

26 %	14%	7%	5%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	3%
2	Submitted to Poltekkes Kemenkes Medan Student Paper	3%
3	Repository.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	2%
4	Journal- mandiracendikia.com Internet Source	1%
5	WHO "Hypertension", 2025 Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas /Institusi Pendidikan Student Paper	<1%
7	Submitted to Konsorium Perguruan Tinggi Student Paper	<1%
8	Kemenkes RI. "Profil Kesehatan Indonesia" Internet Source	<1%
9	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	<1%
10	Repository.usu.ac.id Internet Source	1%
	Repository.poltekkes-denpasar.ac.id	

11	Internet Source	<1%
12	Betts, J. G. et al. "The Cardiovascular System, The Heart", 2017 Publication	<1%
13	Repository.universitas / perguruan tinggi Internet Source	<1%
14	Repository.poltekkes-mataram.ac.id Internet Source	<1%
15	Repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1%
16	Hutagaol, R. et al. "Buku Ajar Anatomi",2022 Publication	<1%
17	Amerman, E. C. "Cardiovascular System", 2017 Internet Source	<1%
18	Djannah, R. S. N. et al. "Buku Ajar Promosi Kesehatan dan Perubahan Perilaku", 2020 Publication	<1%
19	Fadhilah N. & Yuliarsih, L. "Buku Ajar Keperawatan Keluarga 2024 Publication	<1%
20	Indriani, R. et al. "Keperawatan Medikal Bedah" Publication	<1%
21	McGuiness, H. "The Cardiovascular System" Publication	<1%
22	Standart Diagnosa Keperawatan Indonesia Publication	<1%
23	Standart Intervensi Keperawatan Indonesia Publication	<1%

24	Meirawati, Alena Fajar, & Dewi Kartika Sari. "Senam Tera Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan", Journal of Educational Innovation and Public Health, Jurnal Edukasi dan Kesehatan Masyarakat, 2023 Publication	<1%
25	Setyaningrum P., Mendrofa. F.Buku Ajar 2021 Publication	<1%
26	jurnal.unipasby.ac.id Internet Source	<1%
27	ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id Internet Source	<1%
28	jurnal.academiacenter.org Internet Source	<1%
29	repository.stikeswhb.com Internet Source	<1%
30	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	<1%
31	Yuliana, A. et al. "Hipertensi dan Cara Pengobatannya", 2023 Publication	<1%
32	Meiliani Br Ginting, D., Mindo Tua Siagian, Henny Arwina Bangun, Donal Nababan & Jasmen Manurung. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia", 2025 Publication	<1%
33	e-journal.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1%

34	ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1%
35	Herlanda, Sastra Azmia Shifa, Nurul Ainul Afrina, R. "Pengaruh Senam Tera Terhadap Derajat Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cianjur Kota" Jurnal Kesehatan dan Edukasi Kesehatan Masyarakat", 2024 Publication	<1%
36	Kemenkes Ri. "Profil Kesehatan Indonesia" Internet Source	<1%
37	Umara, A. et al "Asuhan Keperawatan 2023" Internet Source	<1%
38	Ecampus.Poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1%
39	Eprints.uns.ac.id Internet Source	<1%
40	Journal.poltekkesjambi.ac.id Internet Source	<1%
41	Perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1%
42	Ejournal.unib.ac.id Internet Source	<1%
44	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	<1%
45	Tortora, G. J., & Derrickson, B. "The Cardiovascular System, The Blood", 2017 Student Paper	<1%