



**IMPLEMENTASI SENAM ANTI HIPERTENSI
UNTUK MENGATASI MASALAH KEPERAWATAN
RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTIF
PADA LANSIA DI PUSKESMAS CILACAP UTARA II**

KARYA TULIS ILMIAH

Oleh
ZULVIKA SYAIFAH
NIM. 106 121 003

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

2024



**IMPLEMENTASI SENAM ANTI HIPERTENSI
UNTUK MENGATASI MASALAH KEPERAWATAN
RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTIF
PADA LANSIA DI PUSKESMAS CILACAP UTARA II**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka penyelesaian pendidikan

D3 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

2023/2024

Oleh

ZULVIKA SYAIFAH

NIM. 106 121 003

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

2024

HALAMAN BEBAS PLAGIARISME

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah (KTI) yang saya susun sebagai syarat untuk menyelesaikan program studi D3 Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan laporan KTI yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan dalam sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian laporan KTI ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiasi dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi, sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku.

Cilacap, 09 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Zulvika Syaifah

NIM. 106121003

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS
LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN**

Yang memberi pernyataan di bawah ini :

Nama : ZULVIKA SYAIFAH

NIM : 106121003

Tanggal : 9 Juli 2024

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini adalah karya saya sendiri dan bukan merupakan karya orang lain, baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim pihak lain terhadap keaslian karya saya ini maka saya siap menanggung segala resiko/sanksi yang berlaku.

Cilacap, 09 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Zulvika Syaifah

NIM. 106121003

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul KTI : IMPLEMENTASI SENAM ANTI HIPERTENSI
UNTUK MENGATASI MASALAH
KEPERAWATAN RISIKO PERFUSI
SEREBRAL TIDAK EFEKTIF PADA LANSIA
DI PUSKESMAS CILACAP UTARA II

Nama Mahasiswa : ZULVIKA SYAIFAH

NIM : 106121003

Cilacap, 30 Juli 2024

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Sarwa, A.MK., S.Pd., M.Kes
NIDN. 0607067501

Pembimbing Pendamping



Heru Ginanjar, M.Kep.,Ns.
NIDN. 0501098501



HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Ujian Karya Tulis Ilmiah (KTI) Program Studi D3 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap (UNAIC)

Pada hari : Senin

Tanggal : 01 Juli 2024

Dewan Penguji

Ketua Penguji

Widyoningsih, M.Kep.,Ns.,Sp.Kom.

NIDN: 0627047701

Anggota Penguji I

Sarwa, A.MK.,S.Pd.,M.Kes.

NIDN: 0607067501

Anggota Penguji II

Heru Ginanjar, M.Kep.,Ns.

NIDN: 0501098501

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap



Sohimah, S.ST.,M.Kes.

NIDN: 0610119701

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT Yang Maha Esa, yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya serta nikmat yang tiada hentinya kepada manusia. Terutama nikmat akal yang menjadikan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna. Dengan nikmat akal tersebutlah kita dituntut untuk dapat memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya tanpa menyimpang dari perintah-Nya.

Shalawat serta salam penulis sanjungkan bagi makhluk termulia junjungan kita baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari alam jahiliyah menuju alam berilmu pengetahuan, serta keluarga dan para sahabatnya.

Alhamdulillah, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “IMPLEMENTASI SENAM ANTI HIPERTENSI UNTUK MENGATASI MASALAH KEPERAWATAN RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTIF PADA LANSIA DI PUSKESMAS CILACAP UTARA II”. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai belah pihak, sehingga akhirnya penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Sarwa, A.MK.,S.Pd.,M.Kes. Selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Al-irsyad Cilacap.

2. Sodikin, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.MB. Selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
3. Sarwa, A.MK.,S.Pd.,M.Kes. Selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Heru Ginanjar, M.Kep.,Ns. Selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan dukungan secara moral dan materil serta do'a yang tidak pernah putus mendo'akan untuk kesuksesan, yang selama ini selalu senantiasa berjuang, memberi semangat kuliah, mendukung semua kegiatan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran membangun dalam upaya perbaikan penulis di masa mendatang. Demikian Hasil Karya Tulis Ilmiah ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Cilacap,..... 2024

Zulvika Syaifah

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penulisan.....	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penulisan.....	8
1. Bagi Penulis	8
2. Bagi Pembaca.....	8
3. Bagi Institusi Pendidikan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. KONSEP LANSIA	9
1. Definisi Lansia	9
2. Klasifikasi Lansia.....	9
3. Karakteristik Lansia	10
4. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	11
B. KONSEP KELUARGA	14

1. Definisi Keluarga	14
2. Tipe Keluarga.....	15
3. Fungsi Keluarga	16
4. Tugas Keluarga Dalam Bidang Kesehatan	17
5. Tahap-Tahap Perkembangan Keluarga.....	18
C. KONSEP HIPERTENSI	21
1. Definisi Hipertensi	21
2. Klasifikasi Hipertensi.....	22
3. Etiologi Hipertensi	23
4. Manifestasi Klinis Hipertensi	23
5. Patofisiologi Hipertensi	24
6. Penatalaksanaan Hipertensi	26
D. KONSEP RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTI.....	28
1. Definisi Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif	28
2. Faktor Risiko.....	28
3. Kondisi Klinis Terkait.....	29
E. KONSEP SENAM ANTI HIPERTENSI.....	29
1. Definisi Senam Hipertensi	29
2. Tujuan Senam Hipertensi.....	30
3. Langkah-langkah Senam Hipertensi	30
F. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi	36
G. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah	40
H. Mekanisme Atau Hubungan Senam Hipertensi Dengan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif.....	41
I. Potensi Kasus Mengalami Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif.....	42
J. Pathway Hipertensi	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Rancangan Studi Kasus.....	44
B. Subyek Studi Kasus	45
C. Fokus Studi Kasus.....	45
D. Definisi Operasional	46

E. Instrument Studi Kasus	46
F. Metode Pengumpulan Data	46
G. Langkah - langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....	47
H. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	49
I. Analisis Data dan Penyajian Data	49
J. Etika Studi kasus	50
BAB IV HASIL STUDI KASUS.....	52
A. Asuhan Keperawatan	52
B. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional	46

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway Hipertensi	43
------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jalan Ditepat.....	31
Gambar 2.2 Tepuk Tangan.....	31
Gambar 2.3 Tepuk Jari.....	31
Gambar 2.4 Jalin Tangan	32
Gambar 2.5 Silang Ibu Jari.....	32
Gambar 2.6 Adu Sisi Kelingking.....	32
Gambar 2.7 Adu Sisi Telunjuk	33
Gambar 2.8 Ketuk Pergelangan Tangan	33
Gambar 2.9 Tekan Jari-jari Tangan	33
Gambar 2.10 Buka Dan Mengepal Tangan.....	34
Gambar 2.11 Menepuk Punggung Tangan.....	34
Gambar 2.12 Menepuk Pinggang.....	34
Gambar 2.13 Menepuk Paha	35
Gambar 2.14 Menepuk Betis Samping	35
Gambar 2.15 Jongkok Dan Berdiri	35
Gambar 2.16 Menepuk Perut	36
Gambar 2.17 Kaki jinjit.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Pasien (Informed Consent)	83
Lampiran 2 SOP Senam Anti Hipertensi	84
Lampiran 3 Tools Senam Anti Hipertensi	87
Lampiran 4 Format Pengkajian Keluarga	89
Lampiran 5 Tools Pengkajian Terfokus Keluarga.....	95
Lampiran 6 Lembar Konsul KTI.....	97