



**ANALISIS PENERAPAN AKTIVITAS FISIK (*PHYSICAL ACTIVITY*) SENAM
PROLANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIDUK KECAMATAN SUKADANA**

KIAN

**Diajukan sebagai persyaratan untuk
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

OLEH:

**USMAN
NIM. 891221056**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT (YARSI) PONTIANAK**

2023

LEMBAR PENGESAHAN

**ANALISIS PENERAPAN AKTIVITAS FISIK (*PHYSICAL ACTIVITY*) SENAM
PROLANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIDUK KECAMATAN SUKADANA**

Disusun oleh:

**USMAN
NIM. 891221056**

**Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal, 1 Agustus 2023**

Penguji I

Penguji II

Ns. Ali Akbar, M.Kep
NIDN. 1118108602

Ns. Fauzan Alfikrie, M.Kep
NIDN. 1106049002

Penguji III

Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN. 1123058801

**KIAN ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk
mendapatkan gelar Ners (Ns)**

Mengetahui
Pontianak, 1 Agustus 2023

Ketua
STIKes YARSI Pontianak

Ketua Program Studi
Pendidikan Profesi Ners

Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN. 1123058801

Ns. Nurpratiwi M.Kep
NIDN. 1110118703

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh:

Nama : Usman

NIM : 891221056

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak

Judul : Analisis Penerapan Aktivitas Fisik (*Physical Activity*) Senam Prolanis terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siduk Kecamatan Sukadana

Untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak.

Pembimbing

Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN. 1123058801

Diajukan di : Pontianak

Tanggal : 1 Agustus 2023

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

**Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah hasil karya saya sendiri
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.**

Nama : Usman

NIM : 891221056

Tanda Tangan :

Tanggal : 1 Agustus 2023

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN

Sebagai civitas akademik STIKes YARSI Pontianak, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Usman
NIM : 891221056
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes YARSI Pontianak **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

ANALISIS PENERAPAN AKTIVITAS FISIK (*PHYSICAL ACTIVITY*) SENAM
PROLANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIDUK KECAMATAN SUKADANA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes YARSI Pontianak berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Pontianak
Pada tanggal : 1 Agustus 2023

Yang menyatakan,

Usman

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT. Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan seluruh rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga kita masih diberikan kesempatan dan kesehatan untuk menjalankan kehidupan ini menjadi lebih baik dengan penuh kasih sayang-Nya. Shalawat serta salam kita hanturkan kepada baginda Rasulullah SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang insyaallah penuh berkah ini, karena berkat perjuangan beliau kita masih bisa merasakan manisnya iman dan islam.

Karya Akhir Ilmiah Ners (KIAN) ini yang berjudul “Analisis Penerapan Aktivitas Fisik (*Physical Activity*) Senam Prolanis terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siduk Kecamatan Sukadana” yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak. KIAN ini tidak akan sanggup peneliti selesaikan dengan baik tanpa bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep, selaku Ketua STIKes YARSI Pontianak.
2. Ns. Nurpratiwi, M.Kep selaku Ketua Program Studi Ners STIKes YARSI Pontianak.
3. Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep, selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu, memberikan pembelajaran, masukan dan semangat yang sangat bermanfaat dan menginspirasi bagi peneliti.
4. Ns. Ali Akbar, M.Kep selaku dosen penguji 1 dan Ns. Fauzan Alfikrie, M.Kep selaku penguji 2 yang telah menyediakan waktu untuk menguji KIAN ini.
5. Dosen dan seluruh civitas akademik STIKes YARSI Pontianak yang telah banyak membantu baik dalam ilmu yang diberikan maupun hal lain yang membantu peneliti dalam menyelesaikan KIAN ini.

6. Kepada istri, anak, orang tua dan saudara saya yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan moril serta kasih sayang, sehingga peneliti terus belajar, berusaha, bersemangat, tanggung jawab, kuat dan sabar mendengar keluh kesah dalam menyelesaikan KIAN ini.
7. Teman-teman satu pembimbing, teman sekelas Profesi Ners STIKes YARSI Pontianak yang selalu bekerja sama dan saling memberikan motivasi dalam proses penyelesaian KIAN ini.

Saya menyadari bahwa KIAN ini masih jauh dari kata sempurna dan tentu saja masih banyak memerlukan perbaikan. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan hasil penelitian ini.

Pontianak, 1 Agustus 2023

USMAN
NIM. 891221056

ABSTRAK

ANALISIS PENERAPAN AKTIVITAS FISIK (*PHYSICAL ACTIVITY*) SENAM PROLANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDUK KECAMATAN SUKADANA

Usman¹, Uti Rusdian Hidayat², Ali Akbar³, Fauzan Alfikrie⁴
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Pontianak
Email: usmanoso1979@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi menjadi salah satu kematian didunia karena adanya penebalan pada dinding arteri yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, Faktor risiko hipertensi yang dapat di ubah salah satunya adalah sering melakukan aktivitas seperti senam prolanis. Senam prolanis ini adalah untuk mendorong peserta penyandang penyakit kronis terkhusus pada penyakit hipertensi untuk mencapai kualitas hidup sehat dan mencegah timbulnya komplikasi penyakit sehingga membuat kualitas hidup lansia menjadi lebih baik. **Tujuan:** Mengetahui hasil analisis penerapan aktivitas fisik (*physical activity*) senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siduk Kecamatan Sukadana. **Metode:** Metode penelitian dengan cara pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan wawancara dengan pendekatan studi kasus menggunakan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi yang dilakukan selama 3 hari. Responden penelitian ini yaitu pasien lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siduk Kecamatan Sukadana. **Hasil:** Setelah diberikan senam prolanis selama ±15 menit-30 menit terdapat penurunan tekanan darah yang awalnya saat pengkajian 180/90 mmHg menjadi setelah diberikan asuhan keperawatan dengan senam prolanis menjadi 152/86 mmHg. **Kesimpulan:** Intervensi senam prolanis terbukti efektif dalam membantu penurunan tekanan darah pada saat sebelum dilakukan senam prolanis dengan sesudah dilakukan senam prolanis di Puskesmas Siduk Kecamatan Sukadana

Kata kunci: Activitas Fisik, Hipertensi, Senam Prolanis

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL ACTIVITY GYM PROLANIS ON IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY WITH HYPERTENSION IN PUSKESMAS WORK AREA

Usman¹, Uti Rusdian Hidayat², Ali Akbar³, Fauzan Alfikrie⁴
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Pontianak
Email: usmanoso1979@gmail.com

Background: Hypertension is one of the causes of death in the world due to thickening of the arterial walls which results in a buildup of collagen in the muscle layer. One of the modifiable risk factors for hypertension is frequent activities such as prolanis exercises. This prolanis exercise is to encourage participants with chronic diseases, especially hypertension, to achieve a healthy quality of life and prevent disease complications so as to make the quality of life of the elderly better. **Purpose:** Knowing the results of the analysis of the application of physical activity (physical activity) prolanis gymnastics to improve the quality of life of the elderly with hypertension in the work area of the Health Center Siduk Kecamatan Sukadana. **Method:** Research method by collecting data using observation and interview techniques with a case study approach using the nursing process consisting of assessment, diagnosis, intervention, implementation and evaluation carried out for 3 days. The respondents of this study were elderly patients who experienced hypertension in the work area of the Health Center Siduk Kecamatan Sukadana. **Results:** After being given prolanis exercise for ± 15-30 minutes there was a decrease in blood pressure which was initially 180/90 mmHg at the time of assessment to after being given nursing care with prolanis exercise to 152/86 mmHg. **Conclusion:** Prolanis exercise intervention is proven to be effective in helping to reduce blood pressure before prolanis exercise and after prolanis exercise at the Community Health Center Siduk Kecamatan Sukadana.

Keywords: Physical Activity, Hypertension, Prolanis Exercise

DAFTAR ISI

	Hal
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Hipertensi	5
B. Konsep Dasar Senam Pronalis	9
C. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	10
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN SENDIRI	
A. Pengkajian.....	18
B. Diagnosa Keperawatan	20
C. Intervensi Keperawatan	22
D. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	23
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Pengkajian Keperawatan.....	28
B. Diagnosa Keperawatan	29
C. Intervensi Keperawatan	30
D. Implementasi Keperawatan.....	32
E. Evaluasi Keperawatan	33

F.	Analisis Proses Keperawatan dengan Konsep Teori dan Kasus Hipertensi...	35
G.	Analisis Penerapan Intervensi berdasarkan <i>Evidence Based Nursing Practice</i> (EBNP) pada Kasus Hipertensi	37
H.	Alternatif Pemecahan Masalah atau Solusi yang Diberikan pada Kasus Hipertensi	38

BAB V PENUTUP

A.	Kesimpulan	40
B.	Saran	40

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan	13
Tabel 3.1 Analisa Data.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data.....	44
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	45
Lampiran 3 Formulir Pendaftaran KIAN.....	46
Lampiran 4 Surat Keterangan Kelayakan Instrumen Penelitian	47
Lampiran 5 Verifikasi Data.....	48
Lampiran 6 Pedoman Jurnal.....	49
Lampiran 7 SOP Senam Pronalis.....	58
Lampiran 8 Lembar Konsultasi	52