

LAPORAN TUGAS AKHIR

**EDUKASI LATIHAN FISIK TERSTRUKTUR SENAM
HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
TANJUNG AGUNG**



**AFRIYANI
PO7120223090**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2026**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**EDUKASI LATIHAN FISIK TERSTRUKTUR SENAM
HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
TANJUNG AGUNG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Untuk Mendapatkan Gelar
Ahli Madya Keperawatan



**AFRIYANI
PO7120223090**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2026**

Poltekkes Kemenkes Palembang

PERSETUJUAN PEMBIMBING

LAPORAN TUGAS AKHIR

“EDUKASI LATIHAN FISIK TERSTRUKTUR SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS TANJUNG AGUNG”.

Disusun Oleh:

AFRIYANI

PO7120223090

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

26 Juni 2026

Pembimbing Utama



I Gusti Ayu Putu Desy Rohana, S.Kep.Sp.Kep.Kom
NIP.198610152020122003

Pembimbing Pendamping



D. Eka Harsanto, S.Kp., M.Kes
NIP. 197612222003121001

Baturaja, 26 Juni 2026

Ketua Prodi Keperawatan Baturaja

Program Diploma Tiga Poltekkes Palembang



Ns. GUNARDI POME, S.Ag., S.Kep., M.Kes
NIP.1969052519890311002

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN TUGAS AKHIR
EDUKASI LATIHAN FISIK TERSTRUKTUR SENAM HIPERTENSI PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS TANJUNG AGUNG

Disusun Oleh :

NAMA : AFRIYANI

NIM : PO7120223090

Telah di pertahankan dalam
Seminar hasil di depan Dewan

Penguji pada tanggal :

30 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua penguji

Umar Hasan M, SKM, M.Kes

NIP.196605121989031002



Penguji I

Aisyah, M.Kep

NIP.198002032012122002



Moderator

NS. I Gusti Ayu Putu Desy Rohana, S.Kep.Sp.Kep.Kom

NIP.198610152020122003



Mengetahui
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan




Gunardi Pome, S Ag., M.Kes
NIP.196905251989031002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Laporan Tugas Akhir

**Ini Adalah hasil karya saya sendiri,
Dan semua sumber baik yang dikutip
Maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar**

Nama : Afriyani

NIM : PO7120223090

Tanda Tangan : 

Tanggal : 30 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI LAPORAN TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai aktivitas akademika Poltekkes Kemenkes Palembang, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Afriyani
NIM : PO7120223090
Program Studi : D-III Keperawatan Baturaja
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul:

“Edukasi Latihan Fisik Terstruktur Senam Hipertensi pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti *Noneksklusif* ini Poltekkes Kemenkes Palembang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan 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 : Baturaja

Pada tanggal : Juni 2026

Yang menyatakan



Afriyani

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Allah memang tidak menjannjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa : Fa inna ma’al-usri Yusra, inna ma’al-‘usri Yusra”. (QS. Al-Insyirah 94: 5-6) “Selesaikan apa yang sedang kamu mulai, lewati saja badainya jangan ubah tujuannya”.

PERSEMBAHAN

1. Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan, kelancaran, serta nikmat sehat kepada saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Teruntuk kedua orang tua saya Papa Guslian Fikri dan Mama Yuliana yang telah mengusahakan anak terakhirmu ini menempuh Pendidikan setinggi tingginya terimakasih selalu memberikan dukungan baik moral maupun material, dukungan dan doa tiada henti sepanjang jalan hidup saya, telah memberikan cinta kasih sayang yang tak henti sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir, semoga Allah SWT selalu memberikan Kesehatan dan keberkahan papa dan mama karena telah menjadi figure orangtua terbaik bagi penulis.
3. Teruntuk kakak laki laki saya Yudi Firmansah, A. Md. T dan kakak Perempuan Yusmita Fitriani, A. Md. Kep, terimakasih telah menjadi pendengar yang baik, dan terimakasih atas segala doa dan dukungan yang telah kalian berikan kepada adik terakhirmu ini.
4. Terimakasih saya ucapkan kepada diri saya sendiri karena telah bertahan sampai di titik ini, berusaha keras berjuang sampai sejauh ini semoga selalu kuat dalam menghadapi kehidupan dalam hal apapun yang akan datang.
5. Kepada ibu NS. I Gusti Ayu Putu Desy Rohana, S.Kep.Sp.Kep.Kom dan bapak D. Eka Harsanto, SKp, M.Kes terima kasih atas ilmu, dukungan, dan bimbingan ibu bapak selama saya mengerjakan karya tulis ilmiah ini sampai selesai.
6. Teruntuk teman-teman seperjuangan saya Aulia, Caca, Alya yang selalu memberikan support, segala bantuan, kepercayaan, canda tawa bersama selama ini serta menjadi pendengar yang baik selama proses perkuliahan sampai masa-masa penyusunan Laporan tugas akhir kita bersama semoga diberikan selalu kesuksesan untuk kita semua.
7. Teruntuk teman teman saya Zahwa, Anggi, Risthy, Shinta, sosok yang telah hadir sejak bangku SMP dan sejak bangku SMA sampai sekarang. Terimakasih selalu memberikan support, memberikan canda tawa dan selalu menjadi pendengar yang baik kepada penulis. Terimakasih atas dukungan tanpa henti yang telah menemani setiap langkah perjalanan penulis hingga sampai dititik ini.

EDUKASI LATIHAN FISIK TERSTRUKTUR SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS TANJUNG AGUNG

Afriyani¹, Ns. I Gusti Ayu Putu Desy Rohana², D. Eka Harsanto³,

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang,

Jl. Imam Bonjol Air Paoh Baturaja Timur

Email : afriyani23@student.poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering dialami lansia dan dapat menimbulkan gangguan perfusi perifer serta berbagai komplikasi. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah adalah melalui edukasi latihan fisik terstruktur berupa senam hipertensi. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan edukasi latihan fisik terstruktur senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Tahun 2026. **Metode:** Studi kasus deskriptif dilakukan pada dua lansia hipertensi. Intervensi berupa edukasi dan senam hipertensi diberikan selama 3 minggu dengan 6 kali pertemuan. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pengukuran tekanan darah, dan dokumentasi, kemudian dievaluasi menggunakan indikator SLKI. **Hasil:** Setelah intervensi, kedua klien menunjukkan perbaikan kondisi yang ditandai dengan berkurangnya keluhan pusing, sakit kepala, nyeri tengkuk, kram otot, dan kelemahan fisik. Selain itu, terjadi peningkatan kekuatan nadi perifer, kemampuan aktivitas fisik, serta pengendalian tekanan darah yang lebih baik. **Kesimpulan:** Edukasi latihan fisik terstruktur melalui senam hipertensi dapat membantu meningkatkan perfusi perifer, kemampuan aktivitas fisik, dan pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan ini perlu dilakukan secara rutin sebagai bagian dari pelayanan kesehatan lansia.

Kata Kunci: Edukasi, Senam Hipertensi, Hipertensi, Lansia, Perfusi Perifer.

EDUCATION ON STRUCTURED PHYSICAL EXERCISE (HYPERTENSION EXERCISES) FOR ELDERLY INDIVIDUALS WITH HYPERTENSION IN THE TANJUNG AGUNG COMMUNITY HEALTH CENTER WORKING AREA

Afriyani¹, Ns. I Gusti Ayu Putu Desy Rohana², D. Eka Harsanto³,

Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Palembang,

Jl. Imam Bonjol Air Paoh, East Baturaja

Email: afriyani23@student.poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic disease frequently experienced by the elderly that can lead to impaired peripheral perfusion and various complications. One non-pharmacological approach to help control blood pressure is through education on structured physical exercise in the form of hypertension exercises. **Objective:** To describe the implementation of education on structured physical exercise for elderly individuals with hypertension in the working area of the Tanjung Agung Community Health Center. **Methods:** A descriptive case study was conducted on two elderly individuals with hypertension. The intervention, consisting of education and hypertension exercises, was administered over three weeks across six sessions. Data were collected through interviews, observation, physical examinations, blood pressure measurements, and documentation, and subsequently evaluated using SLKI indicators. **Results:** Following the intervention, both clients showed clinical improvement, characterized by a reduction in complaints such as dizziness, headaches, neck pain, muscle cramps, and physical weakness. Additionally, there was an improvement in peripheral pulse strength and physical activity capacity, as well as better blood pressure control. **Conclusion:** Education on structured physical exercise through hypertension exercises can help improve peripheral perfusion, physical activity capacity, and blood pressure control in elderly individuals with hypertension. Therefore, this activity should be conducted routinely as part of healthcare services for the elderly.

Keywords: Education, Hypertension Exercises, Hypertension, Elderly, Peripheral Perfusion.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karena Atas Berkat Dan Rahmat-Nya. Penulis Dapat Menyelesaikan Laporan Tugas Akhir Yang Berjudul ‘Latihan Fisik Terstruktur (Senam Hipertensi) Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung. Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, serta keterangan dari berbagai pihak saran baik secara tertulis maupun secara tidak tertulis, oleh karena itu dengan segala hormat dan kerendahan hati perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si., Apt., Mm., M.Kes, Selaku Direktur Keperawatan Politeknik Kemenkes Palembang
2. Bapak Dr.Mulyadi, S. Kep. M. Kep Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kemenkes Palembang
3. Bapak Gunardi Pome.S.Ag.,M.Kes, Selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Baturaja beserta Staf dan Jajarannya.
4. Ibu Ni Ketut Sujati, App., M.Kes, Selaku Dosen Pembimbing Akademik Saya yang selalu membimbing saya dan memberikan nasehat selama pendidikan
5. Ibu NS. I Gusti Ayu Putu Desy Rohana, S.Kep.Sp.Kep.Kom Selaku Pembimbing Utama yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran pada proses penyusunan laporan tugas akhir
6. Bapak D. Eka Harsanto, SKp, M.Kes Pembimbing Pendamping yang telah memberikan masukan dan saran serta arahan dalam menyusun laporan tugas akhir
7. Bapak Umar Hasan M, SKM, M.Kes Selaku Penguji Pertama saya yang telah memberikan saran dan kritik serta bimbingan dalam penyusunan laporan tugas akhir
8. Ibu Ns. Aisyah., S. Kep., M.Kep Selaku Penguji Pertama saya yang telah memberikan saran dan kritik serta bimbingan dalam penyusunan laporan tugas akhir
9. Bapak/ibu dosen dan staff beserta tenaga pendidikan Program Studi Diploma DIII Keperawatan Baturaja yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya ucapkan terimakasih telah membimbing dan mendoakan. serta memberi arahan selama berada dikampus prodi DIII keperawatan baturaja
10. Untuk kedua orangtua, saudara, terimakasih atas dukungan dan doa dalam proses penyusunan laporan tugas akhir ini

Saya menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu mohon saran dan masukkan demi perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi saya sendiri dan bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Baturaja, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

COVER DEPAN.....	i
COVER BELAKANG	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
LAPORAN TUGAS AKHIR.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Studi Kasus.....	5
D. Manfaat Studi Kasus	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Lansia	8
B. Konsep Hipertensi	11
C. Konsep Edukasi Kesehatan	17
D. Edukasi Latihan Fisik.....	20
E. Asuhan keperawatan	26
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Rancangan Studi Kasus	44
B. Kerangka Studi Kasus	44
C. Definisi Istilah	45
D. Subjek Studi Kasus	45
E. Fokus Studi Kasus	46
F. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	46
G. Instrumen dan Metode Penelitian.....	46
H. Analisis dan Penyajian Data	47
I. Etika Studi Kasus.....	48
J. Kaji Etik	49

E. Asuhan keperawatan	26
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Rancangan Studi Kasus	44
B. Kerangka Studi Kasus	44
C. Definisi Istilah	45
D. Subjek Studi Kasus	45
E. Fokus Studi Kasus	46
F. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	46
G. Instrumen dan Metode Penelitian.....	46
H. Analisis dan Penyajian Data.....	47
I. Etika Studi Kasus.....	48
J. Kaji Etik.....	49
BAB IV HASIL STUDI KASUS	50
A. Gambaran Lokasi Studi Kasus	50
B. Hasil Studi Kasus	51
C. Analisis Data.....	55
D. Diagnosa Keperawatan.....	56
E. Intervensi Keperawatan	57
F. Implementasi Keperawatan	58
G. Evaluasi Keperawatan	66
BAB V PEMBAHASAN	75
A. Uraian Pembahasan	75
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	88
A. Kesimpulan	88

B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Tekanan Darah.....	12
Tabel 2. Standar Operasional Prosedur (SOP) Latihan Fisik Senam Hipertensi	38
Tabel 3. Evaluasi Keperawatan SLKI 1	43
Tabel 4. Definisi Istilah	45
Tabel 5. Pengkajian Keperawatan Klien I dan Klien II	51
Tabel 6. Deskripsi Analisa data Klien I dan II	55
Tabel 7. Diagnosa Klien I dan Klien II	56
Tabel 8. Intervensi keperawatan.....	57
Tabel 9. Implementasi Keperawatan klien II dan klien II	58
Tabel 10. Evaluasi keperawatan klien I dan klien II	66
Tabel 11. Jumlah Gerakan pada Klien I dan Klien II.....	71
Tabel 12. Tekanan darah Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi	72
Tabel 13. Kriteria hasil klien I dan II	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pathway	15
Gambar 2. SOP Senam Hipertensi	43
Gambar 3. Kerangka Studi Kasus	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

Lampiran 3 Surat Izin Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbangpol)

Lampiran 4 Sertifikat Kode Etik

Lampiran 5 Informed Consent klien 1

Lampiran 6 Informed Consent klien 2

Lampiran 7 Format Pengkajian Gerontik klien 1

Lampiran 8 Format Pengkajian Gerontik klien 2

Lampiran 9 Jadwal latihan fisik

Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur (SOP) Latihan Fisik Senam Hipertensi

Lampiran 11 SAP (Satuan Acara Penyuluhan)

Lampiran 12 Booklet

Lampiran 13 Dokumentasi

Lampiran 14 Lembar Konsultasi Pembimbing Utama

Lampiran 15 Lembar Konsultasi Pembimbing Pendamping

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan cukup serius di Indonesia. Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah mengalami peningkatan hingga di atas batas normal 140/90 mmHg (Nursofiati et al, 2023). Orang dengan tekanan darah sangat tinggi (biasanya 180/120 atau lebih tinggi) dapat mengalami gejala seperti, sakit kepala, nyeri dada, pusing, kesulitan bernapas, mual muntah, penglihatan kabur atau perubahan penglihatan lainnya. Hipertensi pada lansia berkaitan erat dengan bertambahnya usia, lansia dengan tekanan darah tinggi lebih berisiko mengalami komplikasi medis yang lebih serius, seperti stroke, kerusakan ginjal, penyakit jantung, kebutaan, diabetes dan penyakit berbahaya lainnya. Pada umumnya tekanan darah pada lansia dianggap tinggi jika melebihi 140/90 mmHg (Sari, 2025).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat global dengan sekitar 1,13 miliar penderita di dunia dan prevalensi pada orang dewasa mencapai 30–45%. Prevalensi tertinggi terdapat di negara-negara Afrika, sedangkan prevalensi terendah ditemukan di negara berpendapatan tinggi di kawasan Amerika, Eropa, dan Asia Pasifik. Prevalensi Hipertensi di wilayah Asia-Pasifik berkisar antara 10,6–48,3%, dengan angka lebih tinggi pada

Negara berpenghasilan tinggi seperti Jepang dan Singapura, yang dipengaruhi urbanisasi dan peningkatan populasi lansia (Saimi & Sartika, 2024).

Prevalensi Hipertensi di Indonesia saat ini mencapai angka mengkhawatirkan. Berdasarkan data terbaru Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, mencatat bahwa penduduk Indonesia mengalami Hipertensi atau darah tinggi, sehingga menempatkan Indonesia di peringkat kelima dunia sebagai negara dengan jumlah Penderita Hipertensi terbanyak. Diperkirakan jumlah Penderita Hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 orang, dengan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kasus. Hipertensi banyak ditemukan pada usia 55–64 tahun sebesar 55,2% (Sihotang et al., 2021). Jawa Barat merupakan provinsi dengan prevalensi Hipertensi tertinggi di Indonesia (SKI 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2022 jumlah Penderita Hipertensi di Provinsi Sumsel sebanyak 6.234.389 orang, Kota Palembang menyumbang angka tertinggi sebesar 1.323.214 orang (Dinkes Sumsel, 2023). Kasus hipertensi di Kabupaten Ogan Komering Ulu, pada tahun 2022 tercatat estimasi kasus hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 72.411 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 27.943 orang (38,6%) berhasil ditemukan dan memperoleh pelayanan di puskesmas. Puskesmas Tanjung Agung menjadi fasilitas dengan jumlah pasien hipertensi terbanyak yang mendapatkan pelayanan, yaitu 1,326 orang, sedangkan jumlah paling sedikit tercatat, Puskesmas Sekar Jaya 87%, dan puskesmas Sukaraya 88% (Profil Kesehatan OKU, 2023).

Hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan global yang menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular. Kondisi ini sering kali tidak terkontrol dan umumnya tidak menunjukkan gejala pada fase awal. Namun, pada banyak Penderita Hipertensi sering muncul keluhan berupa nyeri pada daerah tengkuk. Penanganan nyeri dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Nyeri atau kekakuan pada otot tengkuk terjadi akibat meningkatnya tekanan pada dinding pembuluh darah di area tersebut, sehingga aliran darah menjadi tidak optimal dan menyebabkan berkurangnya suplai oksigen serta nutrisi. Selain itu, ketidaknyamanan pada tengkuk juga dapat disebabkan oleh peningkatan tekanan vaskular pada pembuluh darah yang menuju otak, yang menimbulkan penekanan pada saraf otot leher sehingga menimbulkan rasa nyeri atau tidak nyaman. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi sering mengeluhkan nyeri pada tengkuk atau leher bagian belakang, yang kerap menjadi tanda adanya peningkatan tekanan darah. Ketidaknyamanan tersebut berkaitan dengan kerusakan pembuluh darah akibat hipertensi, yang terjadi pada pembuluh darah perifer (Salsabila & Windiarti, 2025).

Penatalaksanaan nyeri tengkuk di masyarakat dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat analgesik berperan dalam membantu menurunkan kebutuhan dosis harian obat antihipertensi serta memperlambat perkembangan kondisi dari prahipertensi menjadi hipertensi. Selain itu, intervensi nonfarmakologis juga dapat diterapkan melalui modifikasi gaya hidup, seperti pengaturan pola makan,

aktivitas fisik teratur, pembatasan konsumsi alkohol, dan pengelolaan stres (Salsabila & Windiarti, 2025). Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dianjurkan dan dapat mengatasi keluhan adalah Senam Hipertensi, yang efektif dalam mengurangi nyeri tengkuk serta mudah, ekonomis, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia (Safarina et al., 2022).

Senam hipertensi dapat memelihara kebugaran jasmani lansia. Senam hipertensi berperan dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia. Aktivitas ini bermanfaat untuk memperkuat otot, meningkatkan kelenturan, serta mempertahankan keseimbangan dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Senam hipertensi bertujuan meningkatkan sirkulasi darah dan suplai oksigen ke jaringan otot, khususnya otot jantung, sehingga berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, senam hipertensi menjadi salah satu upaya peningkatan kebugaran jasmani pada kelompok lansia yang jumlahnya terus bertambah, sehingga perlu dilaksanakan secara rutin, terukur, dan berkesinambungan. Dibandingkan dengan bentuk latihan jasmani lainnya, senam hipertensi dapat menjadi pilihan yang tepat bagi lansia karena selain meningkatkan fungsi organ tubuh, latihan ini juga memberikan efek relaksasi serta membantu menurunkan kadar hormon norepinefrin. Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Kesehatan telah merencanakan berbagai program untuk mewujudkan lansia yang sehat, aktif, dan produktif (Safarina et al., 2022).

Edukasi merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara rutin diharapkan lansia secara sadar mau mengikuti program

yang telah dilaksanakan secara rutin untuk pencegahan hipertensi (Maksuk, 2021). Edukasi latihan fisik dalam konteks hipertensi adalah proses pemberian pengetahuan, keterampilan, dan motivasi kepada individu atau kelompok untuk melakukan aktivitas fisik secara terencana dan teratur guna menurunkan tekanan darah atau mengendalikan hipertensi, termasuk melalui senam hipertensi sebagai bentuk latihan jasmani terstruktur. Edukasi ini umumnya mencakup informasi tentang manfaat aktivitas fisik, teknik dan frekuensi latihan, keselamatan berolahraga, serta cara mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam gaya hidup sehari-hari pasien hipertensi (Nur et al., 2024).

Berdasarkan data yang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian studi kasus dalam bentuk laporan tugas akhir “Latihan fisik terstruktur (Senam hipertensi) terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi” sebagai latihan yang bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada lansia dengan senam hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu: “Bagaimana penerapan edukasi latihan fisik terstruktur dengan hipertensi di wilayah UPTD Puskesmas Tanjung Agung?”.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini mendeskripsikan Latihan fisik terstruktur senam hipertensi pada lansia di Wilayah UPTD Puskesmas Tanjung Agung.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan Pengkajian pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Agung.
- b. Menegakkan Diagnosis Keperawatan pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Agung.
- c. Menyusun Intervensi Keperawatan pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Agung.
- d. Memberikan Implementasi Keperawatan pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Agung.
- e. Mengetahui respon pasien sebelum dan sesudah dilaksanakan Implementasi Senam pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Agung.

D. Manfaat Studi Kasus

- a. Bagi pasien/keluarga.

Diharapkan pasien dan keluarga dapat menerapkan pola hidup sehat serta Senam Hipertensi, untuk membantu mencegah komplikasi pada Penderita Hipertensi.

- b. Bagi teknologi keperawatan.

Diharapkan studi kasus ini sebagai bahan referensi belajar dan mengajar, khususnya dibidang Keperawatan Gerontik dan sebagai sumber referensi dalam Penerapan pelaksanaan Senam Hipertensi.

c. Bagi UPTD Puskesmas Tanjung Agung.

Diharapkan hasil penelitian, memberikan Asuhan Keperawatan yang lebih terstruktur, khususnya Keperawatan Gerontik, terkait Penerapan Senam Hipertensi pada pasien Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Badaruddin, R., Gani, D. A., Ramadhan, M. Z., & Basry, A. (2024). EFEK LATIHAN FISIK METODE UPHILL RUNNING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA USIA REMAJA. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(4), 556-564.
- Bolon, C. M. T. (2021). Pendidikan dan promosi kesehatan. *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*.
- Bonell, C., Dodd, M., Allen, E., Bevilacqua, L., McGowan, J., Opondo, C., Sturgess, J., Elbourne, D., Warren, E., & Viner, R. M. (2020). Broader impacts of an intervention to transform school environments on student behaviour and schoolfunctioning: post hoc analyses fromtheINCLUSIVEclusterrandomisedcontrolledtrial.BMJOpen, 10(5),e031589. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031589>
- Dilla Dwi Rahmadhani, P. (2024). *PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS REJOSARI* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau).

Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu*

Dinkes Sumsel. (2023). Bersama YJI , Pentingnya Kesehatan Jantung Bagi ASN Pemprov Sumsel di Hari Hipertensi Sedunia | Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. <https://dinkes.sumselprov.go.id/2023/05/>

Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 74-80.

Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Hipertensi: kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*, 28.

Fadhilah, N., Sulistyowati, D., Desy, N. I. G. A. P., Rohana, M. K., Kom, S. K., & Metri, N. D. (2024). *BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK UNTUK DIII KEPERAWATAN*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Faizizah, N., & Muhlisin, A. (2024). *Terapi latihan fisik dalam menurunkan hipertensi pada lansia: Studi literature*. *Jurnal Ners*, 8(1), 833–839. <https://doi.org/10.31004/jn.v8i1.17831>

Hanun, N. A., & Muhlisin, A. (2025). Efektivitas senam hipertensi pada lansia dalam mengontrol tekanan darah: A literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(4), 795-802.

Harmiady, R., Dalle, A., & Syah, T. D. (2025). IMPLEMENTASI SENAM TERA PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASSI–KASSI: Implementation Of Tera Exercises To Reduce Blood Pressure In Hypertensive Elderly In Kassi–Kassi Community Health Center Working Area. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), 64-68.

Hatuwe, E., Hitiyaut, M., & Rumakey, R. S. (2021). Upaya peningkatan kesehatan lansia melalui senam anti hipertensi di Dusun Wanat Kecamatan Leihitu. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 483-490.

Hidayat, R., & Nurhayati, I. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Panti Sosial. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 3(1), 45-52.

Irie, T., Yokomitsu, K., & Sakano, Y. (2019). Relationship between cognitive behavioral variables and mental health status among university students: ametaanalysis.PLoS ONE,14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223310>

Jessop, D. C., Reid, M., & Solomon, L. (2020). Financial concern predicts deteriorations in mental and physical health among university students. *Psychology Health*, 35. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1626393>

Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.

Milah, A. S. (2022). *Pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan dalam keperawatan*. Edu Publisher.

Muwarni, A., Mashunatul, A., Army, R. Y., & Sari, F. (2023). Senam Hipertensi di Pedukuhan Keputren Pleret Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. *JPMA: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT AL-QODIRI*, 2(4), 194-198.

Nur, M. D., Susanti, I. H., & Sumarni, T. (2024). Edukasi Senam Hipertensi Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Mawar Desa Karangsari. *Mejuajua: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(1), 55-64.

Nursofiati, S., Perdana, F., Mariananingsih, I., & Isnur, M. (2023). Penyuluhan Hipertensi pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen, Kota Serang. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 20-23.

PPNI (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.

PPNI (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.

PPNI (2019). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan

Priliana, W. (2024). Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Bhakti Sabha Nusantara*, 3(1), 44-49.

Safarina, L., Fuji, N., & Praghlapati, A. (2022). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1284-1291. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3458>

Saimi, S. K. M., & Sartika, H. A. (2024) Cegah Hipertensi: Kenali Pencetus dan Temukan Solusi. Penerbit Adab.

Salini, A. N. (2023). *Studi Kasus: Penerapan Senam Tai-Chi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).

Salsabila, A., & Windiarti, S. E. (2025). *Inovasi Keperawatan untuk Menurunkan Nyeri Tenguk pada Hipertensi*. Penerbit NEM.

Sari, D. (2025). *PENERAPAN EDUKASI AUDIO VISUAL VIDIO PENGENDALIAN HIPERTENSI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEGANG KOTA LUBUKLINGGAU TAHUN 2025* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Palembang).

Sari, I. P., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Kompres Hangat pada Tenguk Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).

Sari, N. P., & Wahyuni, S. (2022). Manfaat Senam Hipertensi dalam Menurunkan Tekanan Darah Sistolik pada Lansia. *Journal of Bionursing*, 4(2), 125-132.
<https://doi.org/10.20884/1.bion.2022.4.2.145>

Sekar, A. (2025). *EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIAMIS* (Doctoral dissertation, STIkes Muhammadiyah Ciamis).

Sihotang, R. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 15-23.
<https://doi.org/10.31596/jkk.v11i1.1302>

Sihotang, R., Utama, T. A., Aprilatutini, T., & Yustisia, N. (2021). Self care management evaluation in hypertension patients. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(2), 184-202.
<https://doi.org/10.33369/jvk.v3i2.13935>

SKI. (2023). Survei kesehatan indonesia SIKI.

Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia the Effect of Exercise for Hypertension on Blood Pressure in Elderly. *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*, 1(69), 5-24.

Tondong, K., Tanan, et al. (2024). Buku ajar pendidikan dan promosi kesehatan. [Penerbit Tidak Teridentifikasi].

World Health Organization. (2025). Hypertension (high blood pressure). World Health Organization. (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>)

Yanuarti, T. (2023). PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA: The Effect of Hypertension Exercise on Reducing Blood Pressure in The Elderly. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(Supp-1), 124-129.

Yosep, I., Pramukti, I., Agustina, H. R., Kurniawan, K., Agustina, H. S., & Hikmat, R. (2023). *Triple P e-Parenting to Improve Awareness of Psychiatric Nurses on Preventing Cyberbullying in Adolescents*. In (Vol. 11, Healthcare Issue 1). <https://doi.org/10.3390/healthcare11010019>

YUNIA PUTRI, A. D. E. L. L. I. A. (2023). *GAMBARAN ASUPAN NATRIUM, KALIUM, LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI (Study Literature)* (Doctoral dissertation, POLTEKES KEMENKES