



KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN SENAM JANTUNG PADA LANSIA DENGAN KLIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN INTOLERANSI
AKTIVITAS DI WONOREJO 04 RT 09 RW 06 SURABAYA**

**CICI NANDA ULIN NI'MAH, S.Kep
NIM. 1120020085**

DOSEN PEMBIMBING

SITI DAMAWIYAH, S.Kep.,Ns.,M.Kep

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA
2021**



KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN SENAM JANTUNG PADA LANSIA DENGAN KLIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN INTOLERANSI
AKTIVITAS DI WONOREJO 04 RT 09 SURABAYA**

**CICINANDA ULIN NI'MAH, S.Kep
NIM : 1120020085**

**DOSEN PEMBIMBING
SITI DAMAWIYAH, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA
2021**

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN SENAM JANTUNG PADA LANSIA DENGAN KLIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN INTOLERANSI
AKTIVITAS DI WONOREJO 04 RT 09 SURABAYA**

Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Ners (Ns)
Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Oleh:
Cicinanda Ulin Ni'mah
NIM. 1120020085

Disetujui oleh Pembimbing



Siti Damawiyah, S.Kep.,Ns., M.Kep
NPP. 0304736

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya ilmiah akhir ini adalah karya saya sendiri. Dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Cicinanda Ulin Ni'mah

Nim : 1120020085

Tanda Tangan : 
© Dikembangkan oleh...

Tanggal Ujian : 02 juli 2021

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR

Judul : Penerapan Senam Jantung pada Lansia dengan Klien
Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas
Penyusun : Cicinanda Ulin Ni'mah
Pembimbing : Siti Damawiyah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Tanggal Ujian : 02 juli 2021

Disetujui Oleh :

Pembimbing,



Siti Damawiyah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NPP. 0304736

Mengetahui,
Ka. Prodi Profesi Ners



Siti Nurjanah, S.Kep.Ns.,M.Kep.
NPP. 0206713

LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN SENAM JANTUNG PADA LANSIA DENGAN KLIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN INTOLERANSI
AKTIVITAS**

**KARYA ILMIAH AKHIR INI TELAH DISETUJUI
PADA TANGGAL, 15 JUNI 2021**

Oleh: Pembimbing



Siti Damawiyah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NPP 0304736

Mengetahui,
Ka. Prodi Profesi Ners



Siti Nurjanah, S.Kep.Ns.,M.Kep.
NPP. 0206713

Karya ilmiah akhir ini telah diajukan oleh :

Nama : Cicinanda Ulin Ni'mah
NIM : 1120020085
Program Studi : Profesi Ners
Judul : Penerapan Senam Jantung pada Lansia dengan Klien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas

Karya Ilmiah Akhir ini telah diuji dan dinilai
Oleh tim penguji
Program Studi Profesi Ners
Pada tanggal : 02 juli 2021

1. Ketua Penguji,
Siti Damawiyah, S.Kep.,Ns.,Kep
NPP. 0304736

:



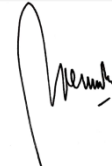
2. Penguji I,
Andikawati F, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NPP. 181182

:



3. Penguji II,
Iis Noventi, S.Kep., Ns.,M.Kep.
NPP. 1801174

:



Mengetahui,
Ka. Prodi Profesi Ners



Siti Nurjanah, S.Kep.Ns.,M.Kep
_NPP. 0206713

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cicinanda Ulin Ni'mah
NIM : 1120020085
Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Keperawatan dan Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atau karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN SENAM JANTUNG PADA LANSIA DENGAN KLIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN INTOLERANSI
AKTIVITAS**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya 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 Surabaya
Pada tanggal: 15 Juni 2021
Yang menyatakan,


Dipindai dengan CamScanner

Cicinanda Ulin Ni'mah
NIM. 1120020085

PEDOMAN PENGGUNAAN KARYA ILMIAH AKHIR

Karya ilmiah akhir ini tidak dipublikasikan, namun tersedia di perpustakaan dalam lingkungan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, diperkenalkan untuk dipakai referensi perpustakaan, tetapi pengutipan harus seizin Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan harus menuliskan nama penyusun sesuai etika ilmiah. Dokumen Karya Ilmiah Akhir ini dalam bentuk *hard copy & soft copy* (dalam bentuk CD) merupakan milik Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Penerapan Senam Jantung pada Lansia dengan Klien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas”. Sebagai persyaratan akademik dalam rangka menyelesaikan Program Pendidikan Profesi Ners di Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Penulisan karya ilmiah akhir ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik materi, moral maupun spiritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Siti Damawiyah, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai pembimbing dengan penuh perhatian mendampingi dan mengarahkan penulis dalam menyusun karya ilmiah akhir ini.
2. Siti Nurjanah, S.Kep.Ns.M.Kep. selaku Ketua Prodi Profesi Ners.
3. Khamida, S.Kep.,Ns.,M.Kep. Selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.
4. Prof. Dr. Ir. Achmad Jazidie, M. Eng. Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.
5. Seluruh Dosen dan Staf Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan ilmunya.
6. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung saya baik secara moral, materi dan spiritual yang teramat sangat saya cintai.
7. Kepada Ketua RT 09 Wonorejo 04 Surabaya yang telah mempersilahkan dan membantu dalam proses penyusunan karya ilmiah akhir ini.
8. Ny. E dan Ny. S selaku responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Sahabat dan teman-teman Profesi Ners Angkatan 2020 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan serta masukan dalam penyelesaian karya ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala amal dan perbuatan yang telah diberikan dan penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini belum sempurna dan memerlukan masukan agar penelitian dapat dilaksanakan, oleh karena itu saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan karya ilmiah akhir ini.

Penulis berharap semoga karya ilmiah akhir ini dapat bermanfaat baik bagi penulis dan pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 15 Juni 2021
Penulis,



Cicinanda Ulin Ni'mah

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degenerative yang dialami lansia. Aktivitas fisik secara teratur dapat mengendalikan hipertensi yakni penatalaksanaan senam jantung untuk meningkatkan rentang frekuensi aktivitas. Tujuan penelitian ini melakukan penerapan senam jantung pada lansia dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas pada klien hipertensi di Wonorejo 04 RT 09 RW 06 Surabaya.

Desain penelitian menggunakan metode studi kasus, sampel yang digunakan 2 klien intoleransi aktivitas metode pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi dengan menggunakan format asuhan keperawatan gerontik. Penentuan diagnosa keperawatan menggunakan (SDKI), penetapan intervensi dan implementasi menggunakan (SIKI dan SLKI).

Hasil penelitian 2 klien setelah dilakukan senam jantung di dapatkan diagnosa keperawatan yaitu : intoleransi aktivitas. Penentuan intervensi keperawatan pada klien intoleransi aktivitas yaitu memonitor tekanan darah, kemudian dilakukan implementasi pemberian senam jantung. Evaluasi dari implementasi yaitu penurunan tekanan darah Ny.E 120/80 mmHg dan Ny.S tekanan darah 120/90 mmHg.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa senam jantung sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia

Kata Kunci : Intoleransi Aktivitas pada hipertensi, Lansia, Senam jantung

ABSTRACT

Elderly is an age that has a high risk of degenerative diseases. One of the diseases that are often experienced by the elderly is hypertension. Hypertension can be controlled by increasing regular physical activity. cardiac exercise management action by providing assistance in physical activity to increase the frequency range of activity. The purpose of this study was to apply cardiac exercise to the elderly with activity intolerance nursing problems in hypertension in Wonorejo 04 RT 09 RW 06 Surabaya.

The research design used a case study method, the sample used was 2 patients with activity intolerance. The data collection method was through interviews, observations, physical examinations, documentation using the gerontic nursing care format. Diagnosis, using (IDHS) interventions and implementation using (SIKI and SLKI).

The results of the study of 2 patients after doing cardiac exercise obtained the results of an assessment in the elderly, then a nursing diagnosis was drawn, namely: activity intolerance. By determining nursing interventions in patients with activity intolerance, namely monitoring blood pressure, then the implementation of giving cardiac exercise is carried out. And an evaluation of the implementation is carried out, namely decreased blood pressure.

The conclusion of this study shows that cardiac exercise can help reduce blood pressure in the elderly and the application that cardiac exercise is in accordance with Standard Operating Procedures (SOP)

Keywords: Activity Intolerance in hypertension, Elderly, Cardiac exercise

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Lembar Penetapan	iii
Lembar Pernyataan Orsinalitas	iv
Lembar Persetujuann Karya Ilmiah Akhir	v
Lembar Pengesahan	vi
Lembar Penetapan Penguji	vii
Lampiran Pernyataan Publikasi	viii
Lembar Pedoman Penggunaan Karya Ilmiah Akhir	ix
Kata Pengantar	x
Abstrak	xi
<i>Abstrack</i>	xii
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Gambar	xvii
Daftar Singkatan, Simbol dan Istilah	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penulisan	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Hipertensi	5
B. Kosep Dasar Lanjut Usia	14
C. Konsep Senam Jantung	31
D. Konsep <i>Dasar Intoleransi Aktivitas</i>	45
E. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	47
F. Peran Perawat	61
G. <i>Evidance Based Nursing</i>	64
BAB 3 METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan	66
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	66
C. Subjek Penelitian	67
D. Pengumpulan Data	67
E. Pengolahan Data	67
BAB 4 LAPORAN KASUS	
A. Pendekatan	69
B. Analisa Data	76
C. Diagnosa	78
D. Intervensi	78
E. Implementasi	79
F. Evaluasi	82

BAB 5 ANALISIS SITUASI	
A. Profil Lahan Praktik.....	84
B. Analisis Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas Pada Hipertensi.....	84
C. Analisis Penerapan Penerapan Senam Jantung.....	86
D. Keterbatasan Implementasi.....	90
E. <i>Alernative Problem Solving</i>	90
BAB 6 PENUTUP	
A. Simpulan.....	91
B. Saran.....	92
Daftar Pustaka.....	94
Lampiran.....	96

DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Judul	Halaman
Tabel 2.1.	Klasifikasi berdasarkan tekanan darah <i>sistolik</i> dan <i>diastolic</i>	6
Tabel 2.2	Klasifikasi berdasarkan tekanan darah pada orang dewasa.....	6
Tabel 2.3	Pemeriksaan Index Katz.....	48
Tabel 2..4	Pengkajian SPMSQ (<i>Short Portable Mental Status Questionnaire</i>).....	50
Tabel 2..5	Pengkajian MMSE.....	51
Tabel 2..6	Inventaris depresi beck (IBD).....	53
Tabel 2..7	Skala Depresi Geriatrik Yesavage.....	56
Tabel 2..8	“ <i>Short Version</i> ”.....	58
Tabel 2..9	Pengkajian Instrument APGAR.....	59
Tabel 2.10	Konsep Intervensi Keperawatan.....	60

DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Judul	Halaman
Gambar 2.1.	Meluruskan kedua tangan di atas kepala.....	33
Gambar 2.2.	Meluruskan kedua lengan di depan setinggi bahu	34
Gambar 2.3.	Menekan siku lengan kiri lurus ke samping kanan setinggi bahu.....	34
Gambar 2.4.	Menekan siku lengan kanan lurus ke samping kiri setinggi bahu.....	34
Gambar 2.5.	Menekan siku lengan kanan lurus ke samping kiri setinggi bahu.....	34
Gambar 2.6.	Memutar badan ke samping kanan, kedua tangan bertumpu di atas paha kanan.....	35
Gambar 2.7.	Memutar badan ke samping kanan, kedua tangan bertumpu di atas paha kanan.....	35
Gambar 2.8.	Membungkuk, menarik ujung jari kaki, bertumpu pada tumit.....	35
Gambar 2.9.	Menundukkan kepala ke depan.....	35
Gambar 2.10.	Memalingkan kepala ke samping kanan dan kiri.....	36
Gambar 2.11.	Mengangkat kedua bahu.....	36
Gambar 2.12.	Mengangkat kedua lengan ke samping.....	36
Gambar 2.13.	Mendorong kedua lengan ke atas bentuk huruf “V”....	36
Gambar 2.14.	Mendorong lengan ke samping kanan dan kiri (Bergantian).....	36
Gambar 2.15.	Menekan kedua lengan mengapit paha kanan dan kiri (bergantian).....	37
Gambar 2.16.	Mengayunkan kedua lengan ke samping.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran	Judul	Halaman
Lampiran 1	Asuhan Keperawatan Gerontik.....	96
Lampiran 2	Surat Ijin Pengambilan Data dan Penelitian.....	128
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Pengambilan Data dan Penelitian.....	129
Lampiran 4	Surat Permintaan Menjadi Responden.....	130
Lampiran 5	Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	132
Lampiran 6	Lembar Konsultasi.....	134
Lampiran 7	Dokumentasi.....	136

DAFTAR SINGKATAN, SIMBOL, DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

%	: <i>Prosentase</i>
&	: Dan
–	: Sampai
/	: Per
×	: Kali
±	: Kurang lebih
<	: Lebih kecil
>	: Lebih besar
+	: Di tambah
-	: Di kurangi
=	: Sama dengan

Daftar Singkatan :

Depkes	: Departemen Kesehatan
Dkk	: Dan kawan-kawan
EBNP	: <i>Evidence Based Nursing Practice</i>
M. Kep.	: Magister Keperawatan
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NPP	: Nomor Pokok Pegawai
Prodi	: Program Studi
R//	: Respon
S. Kep. Ns	: Sarjana Keperawatan <i>Nurse</i>
UNUSA	: Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
UU RI	: Undang-Undang Republik Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>