

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA TN. K DENGAN PEMBERIAN SENAM
TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI
LANSIA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA (PSTW) SABAI NAN ALUIH
SICINCIN TAHUN 2023**

KEPERAWATAN GERONTIK



Oleh :

NASRAH AMELIA WATI, S. Kep

2214901062

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2023**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Nasrah Amelia Wati, S. Kep
NIM : 2214901062
Tempat/ Tanggal Lahir : Simpang/ 03 Maret 2000
Tahun Masuk : 2022
Program Studi : Profesi Ners
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Weni Mailita, S. Kep, M. Kep
Nama Pembimbing : Ns. Weni Mailita, S. Kep, M. Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah akhir ners saya yang berjudul :

Asuhan Keperawatan Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan karya ilmiah akhir ners ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Januari 2024



Nasrah Amelia Wati, S. Kep

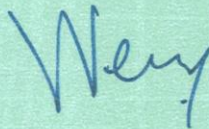
PERSETUJUAN LAPORAN ILMIAH AKHIR

ASUHAN KEPERAWATAN PADA TN. K DENGAN PEMBERIAN SENAM
TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI
LANSIA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA (PSTW) SABAI NAN ALUIH
SICINCIN TAHUN 2023

Nasrah Amelia Wati, S. Kep
2214901062

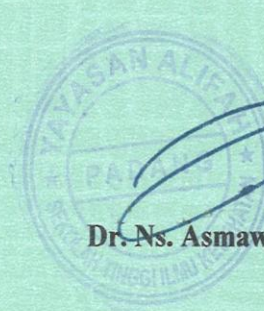
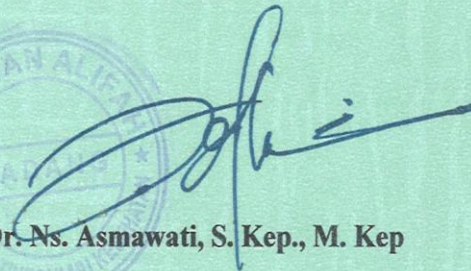
Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah disetujui,
11 Januari 2024
Oleh:

Pembimbing



Ns. Weni Mailita, S. Kep, M. Kep

Mengetahui,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang
Ketua



Dr. Ns. Asmawati, S. Kep., M. Kep

PERSETUJUAN PENGUJI

ASUHAN KEPERAWATAN PADA TN. K DENGAN PEMBERIAN SENAM
TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI
LANSIA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA (PSTW) SABAI NAN ALUIH
SICINCIN TAHUN 2023

Nasrah Amelia Wati, S. Kep
2214901062

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah di uji dan dinilai oleh
penguji Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Pada 08 Januari 2024

Oleh :

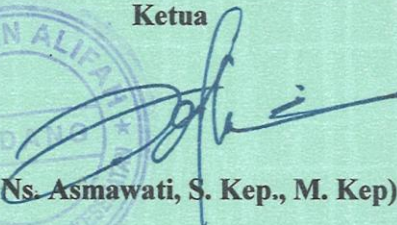
TIM PENGUJI

Pembimbing : Ns. Weni Mailita, S. Kep, M. Kep (.....)

Penguji I : Ns. Ledia Restipa, S. Kep, M. Kep (.....)

Penguji II : Ns. Helmanis Suci, S. Kep, M. Kep (.....)

Mengetahui,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang
Ketua


(Dr. Ns. Asmawati, S. Kep., M. Kep)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Karya Ilmiah Akhir Ners, Januari 2024

Nasrah Amelia Wati, S. Kep

Asuhan Keperawatan Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023

xiv + 118 Halaman + 3 tabel + 3 gambar + 4 lampiran

RINGKASAN EKSLUSIF

World Health Organization (WHO) menunjukkan kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 miliar orang. 55,2% pada umumnya kejadian hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut. Senam Tera termasuk latihan Kalistenik penurunan rata-rata tekanan darah. Senam Tera Indonesia merupakan latihan fisik dan mental, memadukan gerakan bagian-bagian tubuh dengan teknik dan irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran. Tujuan laporan akhir ilmiah ini untuk mengaplikasikan Asuhan Keperawatan Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023

Hasil pengkajian didapatkan bahwa Tn. K mengalami nyeri tengkuk skala 5, klien mengalami hipertensi, klien mengatakan tidur tidak efektif dan pernah terjatuh karena pusing tiba-tiba. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan diagnosa nyeri akut, gangguan pola tidur dan resiko jatuh

Intervensi yang diberikan yaitu senam tera 2x dalam seminggu secara terjadwal. Hasil yang didapatkan yaitu terjadi perubahan tekanan darah TD 170/90 mmhg/128/70 mmhg dan penurunan skala nyeri 5 (sedang) menjadi skala 2 (ringan). Senam tera mampu memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh dan membuat tubuh menjadi rileks.

Dapat disimpulkan bahwa senam tera efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Saran bagi perawat dan pengurus wisma untuk dapat melakukan senam tera secara rutin untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di panti

Kata kunci : Lansia, Hipertensi, Senam Tera

Daftar Pustaka : 29(2015- 2023)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
Final Scientific Work Ners, January 2024

Nasrah Amelia Wati, S. Kep

Nursing Care for Mr. K By Providing Tera Exercises to Reduce High Blood Pressure in Elderly Hypertension at the Tresna Nursing Home (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin in 2023

xiv + 118 Pages + 3 tables + 3 figures + 4 attachments

EXCLUSIVE SUMMARY

The World Health Organization (WHO) shows that the incidence of hypertension worldwide reaches more than 1.3 billion people. 55.2%, in general, the incidence of hypertension occurs mostly in the elderly population. Tera gymnastics includes calisthenics exercises which reduce the average blood pressure. Indonesian Tera Gymnastics is a physical and mental exercise, combining movements of body parts with breathing techniques and rhythms through focused thinking. The aim of this final scientific report is to apply nursing care to Mr. K By Providing Tera Exercises to Reduce High Blood Pressure in Elderly Hypertension at the Tresna Nursing Home (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin in 2023

The results of the study showed that Mr. K experienced neck pain on a scale of 5, the client had hypertension, the client said that sleeping was ineffective and had fallen due to sudden dizziness. Based on the results of the assessment, a diagnosis of acute pain, disturbed sleep patterns and risk of falls were obtained

The intervention provided is tera exercise twice a week on a scheduled basis. The results obtained were a change in BP from 170/90 mmHg to 128/70 mmHg and a decrease in pain scale from 5 (moderate) to scale 2 (mild). Tera exercise can improve blood circulation throughout the body and make the body relax.

It can be concluded that tera exercise is effective in lowering blood pressure in the elderly. Suggestions for nurses and boarding house administrators to be able to do tera exercises regularly to lower blood pressure in the elderly in nursing homes

Keywords : Elderly, Hypertension, Tera Gymnastics

Bibliography : 29(2015- 2023)