



**MANAJEMEN DEFISIT PENGETAHUAN DENGAN EDUKASI
SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PETARANGAN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Oleh:
FAIZ RIFQI ARIFUDIN
086221039**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

**MANAJEMEN DEFISIT PENGETAHUAN DENGAN EDUKASI
SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PETARANGAN**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai
Gelar Ahli Madya Keperawatan

Oleh:
FAIZ RIFQI ARIFUDIN
086221039

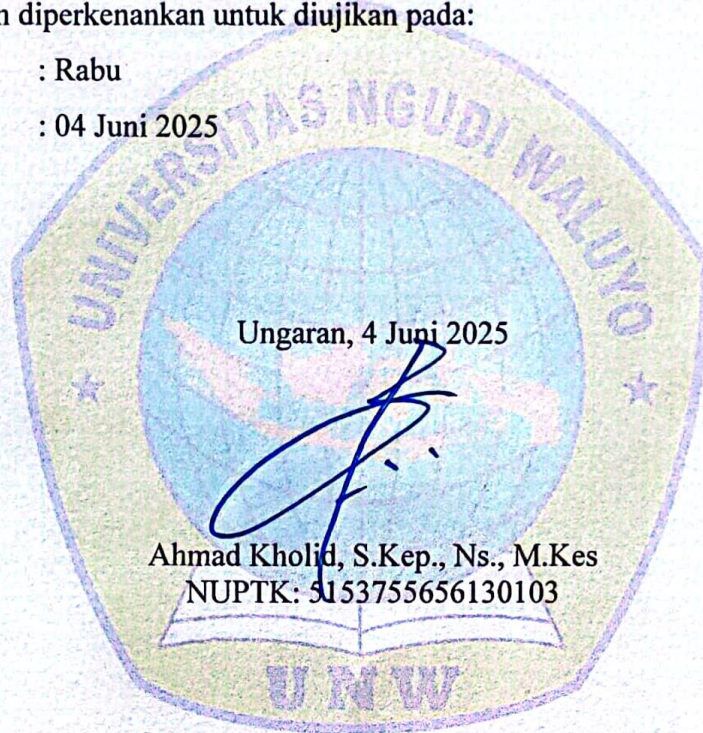
**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Manajemen Defisit Pengetahuan Dengan Edukasi Senam Hipertensi Pada Lansia Di Desa Petarangan” telah diperiksa, disetujui dan diperkenankan untuk diujikan pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 04 Juni 2025



LEMBAR PENGESAHAN

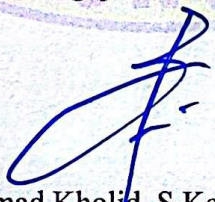
**Karya Tulis Ilmiah Berjudul
MANAJEMEN DEFISIT PENGETAHUAN DENGAN EDUKASI SENAM
HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PETARANGAN**

Disusun oleh
Faiz Rifqi Arifudin
NIM 086221039

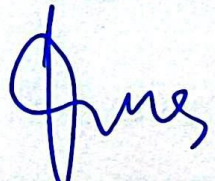
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi
Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 25 Juni 2025


Tim Penguji: Ketua/ Pembimbing


(Ahmad Kholid, S.Kep., Ns., M.Kes)
NUPTK: 5153755656130103


Anggota Penguji 1


(Eka Adimayanti, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 3834761662230302

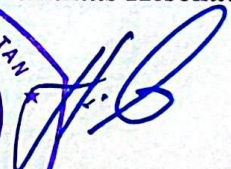
Anggota Penguji 2


(Dewi Siyamti, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 3949763664237002

Ketua Program Studi


(Ana Puji Astuti, S.Kep., Ns., M.Kes)
NUPTK. 6957754655230112

Dekan Fakultas Kesehatan


(Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 8259753654131053

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Faiz Rifqi Arifudin

NIM : 086221039

Program Studi/ Fakultas : DIII Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah berjudul "Manajemen Defisit Pengetahuan dengan Edukasi Senam Hipertensi Pada Lansia di Desa Petarangan" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Ahmad Kholiq, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK: 5153755656130103

Ungaran, 25 Juni 2025
Yang membuat pernyataan



Faiz Rifqi Arifudin
NIM. 086221039

**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Faiz Rifqi Arifudin

Nomor Induk Mahasiswa : 086221039

Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul Manajemen Defisit Pengetahuan dengan Edukasi Senam Hipertensi Pada Lansia di Desa Petarangan.

Dengan demikian saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, me-ngalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak berkeberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau *image* yang ada di dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Pada tanggal: 18 Juni 2025

Yang menyatakan



(Faiz Rifqi Arifudin)

HALAMAN PERSEMBAHAN

“ Tidak ada hal yang mudah dalam hidup ini,
semua butuh proses dan pengorbanan baik waktu, tenaga,
biaya dan pikiran. Selalu tanamkan hati yang kuat
untuk masa depan yang gemilang. Lawan rasa malasmu
atau kamu tidak akan merubah hidupmu ”

(Faiz Rifqi Arifudin)

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025
Faiz Rifaqi Arifudin, Ahmad Kholid
086221039

Manajemen Defisit Pengetahuan dengan Edukasi Senam Hipertensi Pada Lansia di Desa Petarangan

xiv + 171 halaman + 1 Bagan + 11 lampiran

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia cukup tinggi, namun tingkat pengetahuan mereka dalam mengelola hipertensi masih rendah. Defisit pengetahuan ini berdampak pada ketidakpatuhan terhadap pengobatan, peningkatan risiko komplikasi, dan menurunnya kualitas hidup.

Karya tulis ini bertujuan untuk menggambarkan manajemen defisit pengetahuan melalui edukasi senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi di Desa Petarangan.

Metode yang digunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Intervensi dilakukan dengan memberikan edukasi berupa ceramah, diskusi, dan demonstrasi senam hipertensi kepada lansia.

Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari, terjadi peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, pengelolaan non-farmakologis, dan kemampuan melakukan senam hipertensi secara mandiri. Lansia menunjukkan minat dan keterlibatan aktif dalam praktik senam, serta memahami pentingnya manajemen tekanan darah secara menyeluruh.

Edukasi senam hipertensi merupakan intervensi efektif dalam mengatasi defisit pengetahuan lansia penderita hipertensi.

Diperlukan pelatihan berkelanjutan dan dukungan dari keluarga serta petugas kesehatan agar lansia dapat menerapkan senam hipertensi secara rutin sebagai bagian dari manajemen hipertensi.

Kata kunci: Defisit Pengetahuan, Hipertensi, Lansia, Edukasi, Senam Hipertensi

Ngudi Waluyo University
Diploma Three Nursing Study Program, Faculty of Health
Scientific Paper, June 2025
Faiz Rifaqi Arifudin, Ahmad Kholid
086221039

**Management of Knowledge Deficit with Hypertension Gymnastics Education
for the Elderly in Petarangan Village**

xiv+ 171 pages + 1 chart + 11 appendices

ABSTRACT

Elderly individuals are vulnerable to various health issues, including hypertension. In Indonesia, the prevalence of hypertension among the elderly is high, yet their knowledge about its management remains low. This knowledge deficit contributes to non-compliance with treatment, increased risk of complications, and a decline in quality of life.

This study aims to describe the management of knowledge deficit through hypertension exercise education among elderly patients in Petarangan Village.

This study used a descriptive method with a case study approach. The intervention was carried out by providing education through lectures, group discussions, and hypertension exercise demonstrations to elderly participants.

After three days of intervention, there was an increase in the elderly's knowledge regarding hypertension, non-pharmacological management, and independent practice of hypertension exercises. The elderly showed interest and active participation in the exercise and understood the importance of holistic blood pressure control.

Hypertension exercise education is an effective intervention to overcome knowledge deficits in elderly patients with hypertension.

Ongoing training and support from families and healthcare workers are necessary to encourage the elderly to regularly perform hypertension exercises as part of hypertension management.

Keywords: Knowledge Deficit, Hypertension, Elderly, Education, Hypertension Exercise

PRAKATA

Puji syukur Penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan kasus ini yang berjudul "Manajemen Defisit Pengetahuan dengan Edukasi Senam Hipertensi Pada Lansia di Desa Petarangan" untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat menyelesaikan pendidikan Diploma Tiga Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko susilo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ana Puji Astuti, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ahmad Kholid, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Pembimbing utama Karya Tulis Ilmiah ini yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan.
5. Eka Adimayanti, S.Kep., Ns., M.Kep dan Dewi Siyamti, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Penguji yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan karya tulis ini.
6. Wulansari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen yang sudah memberikan masukan dan saran untuk menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu selama proses perkuliahan hingga penyusunan karya tulis ini.
8. Bapak saya Rasno yang telah memberikan dukungan, doa dan semangat saya sampai bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
9. Mama saya Ketri Giana yang telah memberikan dukungan, doa dan semangat saya sampai bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Mbah Salidem yang telah menjadi pasien saya dalam membuat Karya Tulis Ilmiah.

11. Yumna Shofina Dewanti, yang selalu mendampingi, memberi semangat, dan menjadi sumber inspirasi selama proses penyusunan karya ini. Terima kasih atas kesabaran, dukungan, dan doa yang diberikan.
12. Teman-teman satu bimbingan saya yang selalu memberikan saya motivasi dan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
13. Semua teman laki-laki saya reguler B yang telah memberikan dukungannya kepada saya.
14. Teman-teman DIII Keperawatan angkatan 2022 yang telah memberi semangat dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
15. Terakhir saya ucapan terima kasih saya sampaikan kepada diri sendiri yang telah berjuang, bersabar, dan tetap semangat hingga karya ini dapat terselesaikan. Semoga karya ini bermanfaat dan menjadi langkah awal untuk terus belajar dan berkembang.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan rahmat dan berkah-Nya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis hingga karya tulis ini dapat terselesaikan. Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan ke depannya. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri, pembaca, serta dunia keperawatan secara umum.

Ungaran, 25 Juni 2025



Faiz Rifqi Arifudin

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan	6
D. Manfaat Penulisan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Lansia.....	9
B. Konsep Penyakit Hipertensi.....	17
C. Manajemen Hipertensi	25
D. Konsep Defisit Pengetahuan	26
E. Konsep Edukasi.....	31
F. Proses Tindakan Keperawatan Senam Hipertensi.....	33
G. Konsep Asuhan Keperawatan Hipertensi.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	67
A. Pendekatan	67
B. Unit Analisis.....	67
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Data	69
D. Pengumpulan data	69
E. Uji Keabsahan Data.....	72
F. Analisis Data	73
G. Etik Penelitian	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	77
A. Hasil	77
B. Pembahasan.....	93
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	104
A. Simpulan	104
B. Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....	106
LAMPIRAN.....	112

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway Hipertensi	22
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup Penulis

Lampiran 2 Asuhan Keperawatan

Lampiran 3 SAP

Lampiran 4 Studi Pendahuluan

Lampiran 5 Permohonan Izin Penelitian Dan Mencari Data

Lampiran 6 *Etical Clearens*

Lampiran 7 Surat Turnitin

Lampiran 8 *Informen Consent*

Lampiran 9 Toefl

Lampiran 10 Dokumen

Lampiran 11 Leaflet Senam Hipertensi