IMPLEMENTASI SENAM LING TIEN KUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 11 DESA RAMBIPUJI, KECAMATAN RAMBIPUJI, KABUPATEN JEMBER

KARYA ILMIAH AKHIR

Oleh:

Dhea Wulan Safitri, S.Kep NIM.

25101139

PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS

ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

2026

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN TERAPI SI SILAM (SIMPEL ALAMI REBUSAN DAUN SALAM) DALAM ASUHDAN KEPERAWATAN KELUARGA NY. M DENGAN HIPERTENSI DI DUSUN KRAJAN DESA JENGGAWAH

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh

Dhea Wulan Safitri, S.Kep
NIM.25101139

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada tanggal 12 November 2026 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners (Ns). Pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1	:	(Trisna Vitaliati, S.Kep.,Ns., M.Kep) NIDN.0703028602	( )
Penguji 2	:	(Siti Kholifah.,S.,Kep.,Ns.,M.,Kes) NIP.198211072010012012	( )
Penguji 3	:	(Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep) NIDN.0709099005	( )

Ketua Program Studi Profesi Ners,

(Roby Aji Permana.S.Kep.Ners.M.Kep)
NIDN.07140669205

ABSTRAK

IMPLEMENTASI SENAM LING TIEN KUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 11 DESA RAMBIPUJI, KECAMATAN RAMBIPUJI, KABUPATEN JEMBER

Dhea Wulan Safitri, S.Kep, Irwina Angelia Silvanasari,S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Email:

info@uds.ac.id

**Korespondensi Penulis* : dheawulansafitri256@gmail.com

Recceived: **Accepted:** **Published:**

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang masih tinggi di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah adalah melalui Senam Ling Tien Kung. Tujuan: Mendeskripsikan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah implementasi Senam Ling Tien Kung pada penderita hipertensi di RW 11 Desa Rambipuji, Kecamatan Rambipuji, Kabupaten Jember. Metode: Penelitian dilaksanakan selama 2 minggu, dengan intervensi berupa 1 kali pelaksanaan Senam Ling Tien Kung berdurasi 30–40 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Setelah senam selesai, responden beristirahat selama 20–30 menit sebelum dilakukan pengukuran posttest. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pengukuran tekanan darah, dan dokumentasi. Hasil: Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) berada pada kategori hipertensi dengan rata-rata tekanan darah 157,7 mmHg sistolik dan 96,7 mmHg diastolik. Setelah pelaksanaan Senam Ling Tien Kung, rata-rata tekanan darah menjadi 149,1 mmHg sistolik dan 91,0 mmHg diastolik, sehingga terjadi rata-rata penurunan sebesar 8,6 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 5,7 mmHg pada tekanan darah diastolik. Kesimpulan: Implementasi Senam Ling Tien Kung yang dilakukan satu kali dengan durasi 30–40 menit dalam rangkaian penelitian selama dua minggu menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi. Senam Ling Tien Kung dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu pengendalian tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Ling Tien Kung, Tekanan Darah