

**EFEKTIVITAS SENAM LING TIEN KUNG TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA RAMBIPUJI**

KARYA ILMIAH AKHIR



Oleh:

Rindang Farihah

25101170

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2026**

**EFEKTIVITAS SENAM LING TIEN KUNG TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA RAMBIPUJI**

KARYA ILMIAH AKHIR

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Profesi Ners



Oleh:
Rindang Farihah
25101170

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2026

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS SENAM LING TIEN KUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT PENDERITA HIPERTENSI DI DESA RAMBIPUJI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh:

Rindang Farihah

25101170

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 06 Agustus tahun 2026 dan telah di terima sebagai bagian persyaratan yang di perlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

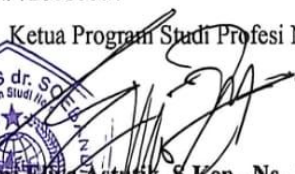
Dewan penguji

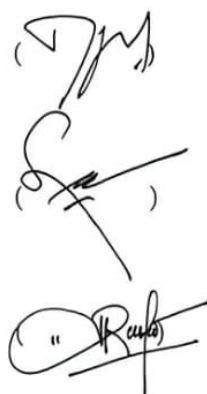
Penguji 1 : Trisna Vitaliati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0703028602

Penguji 2 : Syahroni Bahtiar, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.197907312007011001

Penguji 3 : Ns. Nurul Maurida, S.Kep., M.Kep
NIDN. 720018804

Ketua Program Studi Profesi Ners


Putri Elita Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720028703



ABSTRAK

Rindang Farihah

Program Studi Profesi Ners, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Korespondensi

Penulis: rindangfarihah6@gmail.com

Received: Accepted: Published:

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala, tetapi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengendalikan tekanan darah adalah melalui Senam Ling Tien Kung yang mengkombinasikan gerakan peregangan, relaksasi, dan latihan pernapasan.. **Tujuan:** Mendeskripsikan implementasi Senam Ling Tien Kung terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di Desa Rambipuji. **Metode:** Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan metode studi kasus implementasi keperawatan pada responden penderita hipertensi. Implementasi dilakukan dengan frekuensi 1 kali setiap minggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelaksanaan Senam Ling Tien Kung menggunakan tensimeter digital. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi hasil pengukuran tekanan darah. **Hasil:** Hasil implementasi menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti Senam Ling Tien Kung. Selain terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, responden juga melaporkan berkurangnya keluhan seperti sakit kepala, pusing, rasa berat pada tengkuk, serta tubuh terasa lebih rileks dan segar setelah mengikuti senam. **Kesimpulan:** Implementasi Senam Ling Tien Kung dapat membantu menurunkan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi serta dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, dan bermanfaat sebagai pendamping terapi farmakologis dalam pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Ling Tien Kung, Tekanan Darah, Terapi Nonfarmakologis.