

**PENATALAKSANAAN AEROBIK PADA KONDISI  
HIPERTENSI DERAJAT 1**



**Oleh:**

**Mayki Stefanus**

**NIM: 1362030013**

**Akademi Fisioterapi**

**Universitas Kristen Indonesia**

**Jakarta**

**2016**

**PENATALAKSANAAN AEROBIK PADA KONDISI  
HIPERTENSI DERAJAT 1**



**Karya Tulis Ilmiah Akhir  
Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan  
Ujian Akhir Program D III Fisioterapi**

**Akademi Fisioterapi  
Universitas Kristen Indonesia  
Jakarta  
2016**



## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini telah memenuhi persyaratan untuk mengikuti ujian  
sidang dalam mencapai gelar Ahli Madya

Fisioterapi

(AMdFT)

Disetujui pada tanggal:

17 Juni 2016

Pembimbing

Direktur

Weeke Budhyanti, SSiFt, S.FT, MBIomed

NIP UKI: 972439

dr. Karuniawan P., Sp.BO

NIP UKI: 031551

## PERNYATAAN MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Mayki Stefanus

Nim : 1362030013

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Akhir (KTIA) berjudul “**Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Hipertensi Derajat 1**” adalah benar-benar karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam KTIA ini telah diberi tanda rujukan dan di tunjuk dalam daftar pustaka, apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jakarta, 17 Juni 2016

Yang Membuat Pernyataan

Mayki Stefanus

Nim : 1362030013



## HALAMAN PENGUJI

Panitia Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Diploma Tiga Fisioterapi Universitas Kristen Indonesia telah meneliti dan mengetahui cara pembuatan yang telah dipertanggung jawabkan oleh calon bersangkutan maka atas nama panitia penguji, Uji Diploma Tiga Fisioterapi Universitas Kristen Indonesia Mengesahkan Karya Tulis Ilmiah ini.

Jakarta, 25 Juli 2016

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. Slamet Sumarno, M.Fis

2. Rosintan Milana N., AMd.Ft, M.KM

3. Weeke Budhyanti, SSStFt, S.FT, M.Biomed

Catatan Penguji :

.....  
.....  
.....



## LEMBAR REVISI

Telah direvisi pada tanggal 29 Juli 2016

Dan telah diajukan kembali 4 Agustus 2016

### Penguji

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. Slamet Sumarno, M.Fis

2. Rosintan Milana N., AMd.Ft, M.KM

3. Weeke Budhyanti, SStFt, S.FT, MBiomed



## **MOTTO**

**A**sk. And you will receive.

**S**earch, and you will find.

**K**nock, and the door will be opened  
for you.

**Matthew 7:7**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karuniaNya yang berlimpah sehingga Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dapat diselesaikan. Adapun Karya Tulis Ilmiah Akhir ini berjudul **“Penatalaksanaan Aerobik Pada Kondisi Hipertensi derajat 1”**.

Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir dari pemilihan judul, pengesahan judul dan penatalaksanaannya, banyak perhatian, dukungan dan bantuan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini. Dan pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. dr. Karuniawan P., SpBO sebagai Direktur Akademi Fisioterapi UKI,
2. Ibu Novlinda Susy A. M., S.Ft, selaku Wadir I Akademi Fisioterapi UKI,
3. Ibu Weeke Budhyanti S.Ft selaku dosen pembimbing KTIA,
4. Seluruh staf pengajar di Akademi Fisioterapi UKI,
5. Orang tua saya yang selama ini mendoakan dan memberikan dukungan baik secara moril maupun material.
6. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya karya tulis ilmiah akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk penyempurnaan dan semoga Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dapat bermanfaat.

Jakarta, Juni 2016

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGUJI</b> .....	iv
<b>LEMBAR REVISI</b> .....	v
<b>LEMBAR MOTTO</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah Tujuan Penulisan .....	4
C. Tujuan Penulisan .....	5
D. Terminologi Istilah .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Morfologi .....	6
1. Jantung .....	6
2. Pembuluh Darah .....	11
B. Hipertensi .....	15
1. Definisi .....	15

2. Etiologi .....	15
3. Klasifikasi .....	16
4. Patofisiologi .....	16
C. Latihan Aerobik .....	17
1. Definsi .....	17
2. Respon Fisiologi Terhadap Latihan Aerobik .....	18
3. Respon Kardiovaskular .....	18
4. Determinan Program Latihan .....	20
D. Proses Fisioterapi .....	23
1. Assesmen Fisioterapi .....	24
2. Diagnosa Fisioterapi .....	27
3. Rencana Program Fisioterapi .....	28
4. Pelaksanaan Program Fisioterapi .....	29
5. (Re)Evaluasi Fisioterapi .....	29
<b>BAB III LAPORAN KASUS .....</b>	<b>30</b>
<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>PRESENSI PEMBIMBINGAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Tinggi Pada Dewasa Menurut JNC 7 ...	16
Tabel 2.2 Rekomendasi Dosis Latihan .....	22
Tabel 3.2 Penatalaksanaan Fisioterapi .....	35
Tabel 3.3 (Re)Evaluasi Terapi/Latihan .....	37
Tabel 4.1 Hasil Intervensi Fisioterapi .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Letak Jantung .....	6
Gambar 2.2 Anatomi Katup Jantung .....	7
Gambar 2.3 Sel Otot Jantung .....	8
Gambar 2.4 Lapisan Dinding Jantung .....	9
Gambar 2.5 Anatomi jantung .....	10
Gambar 2.6 Arteri Dalam Tubuh Manusia .....	13

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Dokumentasi

Lampiran 2. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 3. Presensi Pembimbingan