

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA  
NY.W DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SLEMAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Disusun oleh:  
ANGGIT DWI RETNO MURNI  
223203011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

# PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA NY.W DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SLEMAN

Karya Ilmia Keperawatan ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan penguji  
Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad

Yani Yogyakarta

**Disusun oleh:**

**ANGGIT DWI RETNO MURNI**

**223203011**

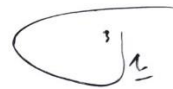
Yogyakarta, 03 Agustus 2023

Pembimbing I



Dewi Utari, MNS  
(NIDN. 2010-13-0033)

Pembimbing II



Eka Arifianti, A.Md.Kep  
(NIP. 198410152019032007)

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA NY.W DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SLEMAN**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal: 09 Agustus 2023

**Disusun Oleh:**

**ANGGIT DWI RETNO MURNI**

**NPM : 223203011**

**Penguji I**



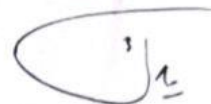
**Suwarno, MNS  
NIDN: 0507108703**

**Penguji II**



**Dewi Utari, MNS  
NIDN: 2010-13-0033**

**Penguji III**



**Eka Arifianti, Amd.Kep  
NIP: 198410152019032007**

**Mengetahui**



**Ka. Prodi Profesi Ners**



**Yanti Wisetyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

**NIDN: 0505018201**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Anggit Dwi Retno Murni  
NPM : 223203011  
Program Studi : Profesi Ners  
Judul Skripsi : Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. W di Wilayah Kerja Puskesmas Sleman

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarism. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 07 September 2023



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners tepat pada waktunya dengan judul “Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny.W Di Wilayah Kerja Puskesmas Sleman”. Dalam proses penyusunan KIAN ini penulis mendapat banyak bantuan dan arahan dari berbagai pihak pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua Poniman dan Sri Andayani yang telah mengasuh, membesarkan, mendidik dan memberikan doa restu serta kakakku Hanugrah Handayani, yang telah memberikan dukungan moril maupun materil kepada penulis. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Triana Hertiani, S.Si., M.Si, selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Yanita Trisetyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ners Univeristas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Suwarno, MNS, selaku Penguji utama yang telah bersedia meluangkan waktunya menguji dan mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
4. Ibu Dewi Utari, MNS., selaku Pembimbing I saya yang setiap saat meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
5. Ibu Eka Arifianti, A.Md.Kep Pembimbing II yang setiap saat meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
6. Terima kasih kepada Ny. W dan keluarga yang telah bersedia menjadi responden dalam pengambilan penelitian yang peneliti telah dilaksanakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners.

7. Bapak / Ibu Dosen dan seluruh staf Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan selama penulis mengikuti pendidikan.
8. Kepala Puskesmas Sleman yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian untuk Karya Ilmiah Akhir Ners.
9. Andheas Putri Verlitasari, S.Kep, Luluk Sridiana, S.Kep sahabat saya. Terima kasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah dan membantu penulis dalam mengerjakan Karya Ilmiah Akhir Ners.
10. Teristimewa penulis mengucapkan kepada Ellita Alifia Nadiawati, S.Kep, Varamadila Putri, S.Kep, Alexandrina Carvalho, S.Kep telah menjadi sahabat terbaik, tempat berkeluh kesah dan tempat persinggahan selama perkuliahan.
11. Terima kasih juga kepada Cindy Alvionita Lauo, S.Kep, Diandra Rizki Isrohmaniar, S.Kep yang telah menjadi sahabat saya selama perkuliahan ini, semoga kenangan kita bersama akan selalu dikenang hingga tua nanti.
12. Terima kasih kepada teman seperjuangan Profesi Ners Angkatan 19 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, walau kita tidak pernah ketemu karena beda kelompok, tapi semoga kita bisa bertemu dan akrab di lain waktu dan tempat.
13. Kepada semua pihak yang tidak penulis sebutkan satu persatu, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalasnya dan semoga KIAN ini bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 03 Agustus 2023



**Anggit Dwi Retno M, S.Kep**  
**223203011**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang .....	1
B. Tujuan.....	3
C.Manfaat .....	4
D.Teknik Pengumpulan Data.....	4
BAB II TINJAUAN TEORI.....	5
A.Tinjauan Teori.....	5
1.Konsep Keluarga .....	5
2.Konsep Penyakit .....	16
3.Senam Hipertensi.....	25
4.Peran Perawat Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan Keluarga .....	27
B. Asuhan Keperawatan Keluarga .....	30
BAB III TINJAUAN KASUS .....	39
A. Pengkajian .....	39
B. Analisa Data .....	51
C. Diagnosa Keperawatan Prioritas.....	53
D. Skoring Diagnosa Keperawatan.....	53
E. Rencana Intervensi .....	55
F. Hasil Implementasi dan Evaluasi .....	60
BAB IV TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL.....	66
A. Cara Mencari Jurnal .....	66
B. Resume Jurnal .....	67
C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus .....	69
4. Bagaimana Observasi Akan Dilakukan.....	71
5. Hasil/Outcome Apa Yang Dinilai .....	71
BAB V PEMBAHASAN.....	72
A. Analisa Data Pengkajian.....	72
B. Hasil Analisis Implementasi Senam Hipertensi .....	73
BAB VI PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran .....	77

DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN .....	79

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Peta Rumah .....	39
Gambar 3.2 Genogram keluarga Ny,W.....	40
Gambar 3.3 Ecomap Keluarga .....	42
Gambar 3.4 Family Attacment.....	44
Gambar 3.5 Family Attacment.....	45
Gambar 3.5 Family Attacment.....	93
Gambar 4.1 Tampilan Jurnal di google scholar .....	66

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	17
Tabel 2. 2 Skala untuk menentukan prioritas masalah.....	35
Tabel 3. 1 Daftar anggota keluarga.....	40
Tabel 3. 2 Tingkat Kemandirian Keluarga.....	45
Tabel 3. 3 Pemeriksaan fisik .....	47
Tabel 3. 4 Kemampuan ADLs .....	50
Tabel 3. 5 Analisa Data.....	51
Tabel 3. 6 Prioritas Diagnosa .....	53
Tabel 3. 7 Skoring Diagnosa Keperawatan.....	53
Tabel 3. 8 Rencana Asuhan Keperawatan.....	55
Tabel 3. 9 Implementasi dan Evaluasi Hasil.....	60
Tabel 4. 1 Standar Operasional Prosedure (SOP).....	70
Tabel 5. 1 Perbandingan Tekanan darah Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi .....	73

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan .....	80
Lampiran 2 Dokumentasi .....	81
Lampiran 3 Pengkajian .....	82
Lampiran 4 Plagiarsme .....	126

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA