

**PENERAPAN INTERVENSI SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA  
UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH  
DI PUSKESMAS GAMPING 1**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



Disusun Oleh:

Defitri Lutfiana, S.Kep

233203060

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

**2024**

LEMBAR PENGESAHAN KARYA TULIS AKHIR NERS  
PENERAPAN INTERVENSI SENAM HIPERTENSI  
PADA LANSIA UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH  
DI PUSKESMAS GAMPING 1

Telah diseminarkan dan digikan pada  
tanggal:

Dissusun Oleh:

Defnri Lutfiana, S.Kep

233203060

Pengaji

(Ferianno, M.Kep.)

NIDN: 0510028502

Pembimbing I

(Dr. Sujiyono Riyadi, M.Kep.)

NIDN: 0501087601

Pembimbing II

(Asri Rimbawati, AMK)

NIP: 197203141992032002

Mengetahui  
Ketua Profesi Ners



(Fajriyati Nur Azizah, M. Kep., Sp.Kep.I)

NPP: 2009.13.0027

## PERTANYAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta :

Nama : Defitri Lutfiana

NPM : 233203060

Program studi : Profesi Ners

Judul KIAN : Penerapan intervensi senam hipertensi pada lansia untuk mengontrol tekanan darah di Puskesmas Gamping 1

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul diatas adalah murni dari karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi serta sumber terkait yang di pakai dalam karya ini telah dicantumkan sesuai dengan kaidah penulis ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian ini kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Apabila terdapat kekeliruan adanya pelanggaran terhadap akademik di kemudian hari maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji dan syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, saya diberikan kesempatan, kesehatan dan kemudahan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Penerapan intervensi senam hipertensi pada lansia untuk mengontrol tekanan darah di Puskesmas Gamping 1”

Dalam menyusun karya ilmiah akhir ners ini saya tidak terlepas dari berbagai kesulitan dan hambatan namun berkat bantuan, bimbingan dari semua pihak sehingga saya dapat menyelesaikannya. Untuk itu pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. rer nat. apt. Triana Hertiana, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Fajriyati Nur Azizah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J. selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ferianto Kep selaku Dosen penguji yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan ikhlas dalam memberikan arahan dan menguji dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Sujono riyadi selaku Dosen pembimbing yang tulus dan ikhlas menggunakan waktunya untuk memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Kepada responden yang sudah berpartisipasi dan membantu dalam penyusunan karya ilmiah ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Yogyakarta, Maret 2024

Defitri Lutfiana, S.Kep

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penulisan .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
C. Manfaat .....	4
D. Teknik Pengumpulan Data .....	4
1. Data Primer .....	4
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	<b>5</b>
A. Konsep Hipertensi .....	5
1. Definisi Hipertensi.....	5
2. Klafikasi Hipertensi.....	6
3. Etiologi.....	6
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi.....	7
5. Patofisiologi .....	8
B. Gambaran Klinis .....	9
C. Pathway.....	10
D. Komplikasi.....	11

E. Pemeriksaan Penunjang .....	12
F. Penatalaksanaan Medis .....	12
G. Asuhan Keperawatan Teoritis .....	14
H. Diagnosa Keperawatan .....	17
I. Intervensi Keperawatan: .....	20
1. Manajemen Nyeri (I.08238) .....	20
2. Pemantauan Tanda Vital (I.02060).....	21
3. Manajemen Energi (I.05178).....	21
4. Manajemen Kesehatan Keluarga.....	23
J. Evaluasi .....	24
K. Konsep Keluarga.....	24
1. Pengertian Keluarga .....	24
2. Tipe Keluarga.....	24
3. Tahap dan Tugas Keluarga.....	25
4. Fungsi Keluarga .....	28
5. Peran Perawat Keluarga .....	28
L. Konsep Terapi Senam Hipertensi .....	28
1. Definisi Terapi Senam .....	28
2. Manfaat Terapi Senam.....	30
3. Indikasi Senam Hipertensi .....	30
4. Kontraindikasi Senam Hipertensi.....	29
5. Tujuan Terapi Senam.....	29
6. Langkah-Langkah Melakukan Terapi Senam Hipertensi.....	30
<b>BAB III ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. S DENGAN HIPERTENSIDI DUSUN DEPOK, AMBARKETAWANG, GAMPING.....</b>	<b>34</b>
A. Pengkajian Keperawatan .....	34
B. Tujuan Perawatan Individu.....	34
C. Tujuan Perawatan Keluarga.....	34
D. Pengkajian Kesehatan Keluarga.....	35
1. Pengkajian Genogram .....	37
2. Pengkajian Ecomap Keluarga.....	38
3. Pengkajian <i>Attachment</i> (Hubungan Kasih Sayang) Keluarga .....	38
4. Pengkajian Persepsi Keluarga Tentang Kesejahteraan Keluarga(Family	

Tree Wellbeing) .....	44
5. Pengkajian tingkat kemandirian keluarga.....	46
6. pemeriksaan fisik.....	47
E. DIAGNOSAKEPERAWATAN .....	50
F. RENCANA KEPERAWATAN.....	54
G. IMPLEMENTASI DAN EVALUASI KEPERAWATAN HARI 1.....	58
<b>BAB IV TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL .....</b>	<b>66</b>
A. Cara mencari jurnal .....	66
1. Kata Kunci (PICO).....	66
B. Hasil pencarian jurnal.....	66
1. Serch Engine yang Digunakan .....	66
C. Kata Kunci yang Digunakan .....	67
D. Ringkasan Isi Artikel.....	68
E. Resume jurnal IMRAD.....	68
1. Pendahuluan/ Introduction .....	68
2. Metode Penelitian.....	69
3. Hasil Analisis .....	69
4. Pembahasan.....	70
F. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus.....	71
1. Rencana Penerapan Jurnal pada Kasus .....	71
2. Standar Operasional Prosedur .....	72
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>78</b>
A. Analisis Hasil Pengkajian Keperawatan.....	78
B. Diagnosa Keperawatan .....	79
C. Intervensi dan Implementasi Keperawatan.....	80
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>86</b>
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>92</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data keluarga .....	34
Tabel 3.2 Hubungan Keluarga .....	35
Tabel 3.3 <i>Family Tree-Wellbeing</i> .....	45
Tabel 3.4 Tingkat Kemandirian.....	46
Tabel 3.5 Keadaan Umum.....	48
Tabel 3.6 Terapi Obat.....	50
Tabel 3.7 Analisa Data .....	50
Tabel 3.8 Diagnosa.....	52
Tabel 3.9 Rencana Keperawatan .....	55
Tabel 3.10 Implementasi Keperawatan .....	59
Tabel 4.1 Kata Kunci 1 .....	68
Tabel 4.2 <i>Search Engine</i> .....	68
Tabel 4.3 Standar Operasional .....	73
Tabel 5.1 Hasil Pemeriksaan 1.....	84

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Hipertensi .....	10
Gambar 2.2 Senam Hipertensi.....	30
Gambar 3.1 Denah Rumah .....	35
Gambar 3.2 Ecomap Keluarga .....	38
Gambar 3.3 <i>Family Attachment</i> .....	44
Gambar 5.1 Observasi Tekanan Darah .....	85

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengambilan Kasus.....	96
Lampiran 2. Surat Pernyataan Tindakan Keperawatan.....	97
Lampiran 3. Dokumentasi .....	98
Lampiran 4. <i>Ethical Clearence</i> .....	99
Lampiran 5. Analisa Data .....	100
Lampiran 6. Lembar Tabel Kegiatan KIAN.....	101
Lampiran 7. Lembar Bimbingan Dosen.....	102
Lampiran 8. SAP .....	103
Lampiran 9. Hasil Cek Plagiarisme .....	112

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA