

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
SENAM HIPERTENSI PADA TN. LR DAN NY. ES DENGAN DIAGNOSA
MEDIS HIPERTENSI DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



**OLEH
SYARAH SILFIYA
NPM. 234291517053**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
SENAM HIPERTENSI PADA TN. LR DAN NY. ES DENGAN DIAGNOSA
MEDIS HIPERTENSI DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



OLEH

SYARAH SILFIYA

NPM. 234291517053

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2024

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
SENAM HIPERTENSI PADA TN. LR DAN NY. ES DENGAN DIAGNOSA
MEDIS HIPERTENSI DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN**

OLEH
SYARAH SILFIYA
NPM. 234291517053

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 30 Desember 2024

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ns. Aisyiah, M.Kep.Sp.Kep.Kom

(.....)

Penguji 1 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep.Sp.Kep.Kom

(.....)

Penguji 2 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.Sp.Kep.Kom

(.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Halaman Persetujuan KIAN Sebelum Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam
Hipertensi Pada Tn. LR Dan Ny. ES Dengan Diagnosa Medis
Hipertensi Di Sasana Tresna Werdha RIA pembangunan

Nama Mahasiswa : Syarah Silfiya

NPM : 234291517053



Halaman Persetujuan Setelah Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam
Hipertensi Pada Tn. LR Dan Ny. ES Dengan Diagnosa Medis

Hipertensi Di Sasana Tresna Werdha RIA pembangunan

Nama Mahasiswa : Syarah Silfiya

NPM : 234291517053

Menyetujui,

Pembimbing : Ns. Aisyiah, M.Kep.Sp.Kep.Kom

Penguji 1 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep.Sp.Kep.Kom

Penguji 2 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.Sp.Kep.Kom

(.....)
(.....)
(.....)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Syarah Silfiya

NPM : 234291517053

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam Hipertensi Pada Tn. LR Dan Ny. ES Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Sasana Tresna Werdha RIA pembangunan

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah benar hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Jakarta, 30 Desember 2024



(Syarah Silfiya, S.Kep)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul **“Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam Hipertensi Pada Tn. LR Dan Ny. ES Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan.”**.

Saya menyadari bahwa penulisan KIAN ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya berkat dari Tuhan Yang Maha Esa, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Nasional Ns. Naziyah, M.Kep.
3. Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Konselaku pembimbing yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan KIAN.
4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus dan di lahan praktik.

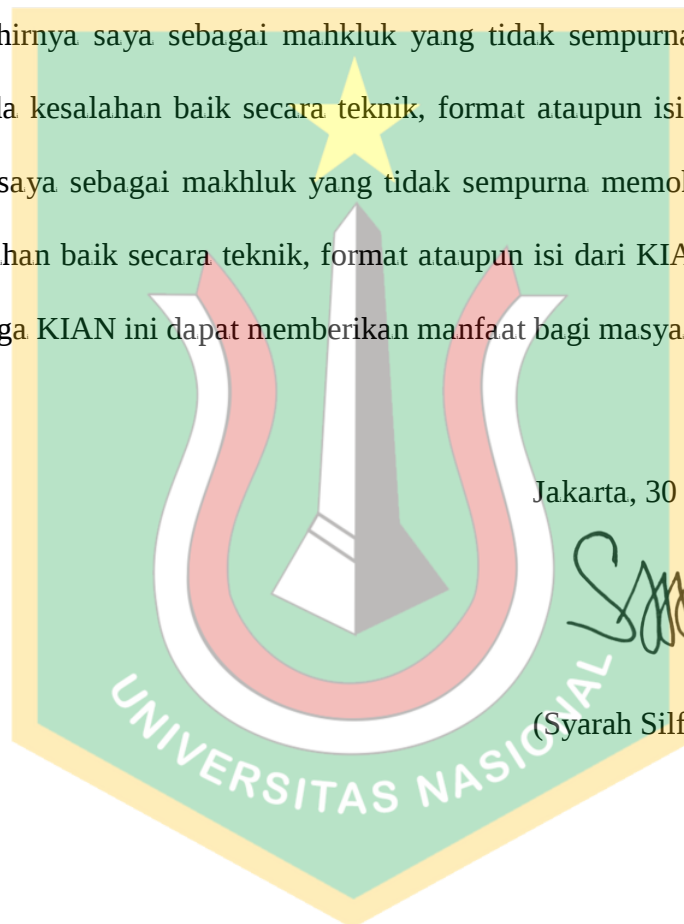
5. Kepala Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan, serta seluruh pegawai yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
6. Keluarga peneliti yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari KIAN saya. Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari KIAN saya. Harapan saya semoga KIAN ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, 30 Desember 2024



(Syarah Silfiya, S.Kep)



ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI SENAM HIPERTENSI PADA TN. LR DAN NY. ES DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI SASANA TRESNA WERDHA RIA PEMBANGUNAN

Syarah Silfiya, Aisyiah

Latar Belakang : Hipertensi didefinisikan sebagai hasil pengukuran tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Upaya tatalaksana hipertensi yaitu dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi seperti senam hipertensi. Terapi ini terbukti dapat menurunkan tekanan darah apabila dilakukan secara konsisten yaitu 30 menit selama 3 hari berturut-turut.

Tujuan : Menjelaskan asuhan keperawatan melalui intervensi senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan diagnosa medis Hipertensi di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan.

Implementasi : Tindakan implementasi asuhan keperawatan pada pasien TN. LR dan Ny. ES dilaksanakan pada tanggal 29 s.d 31 Agustus 2024. Implementasi ini berupa senam hipertensi dan sebelum-sesudah pelaksanaan dilakukan pengukuran tekanan darah. Terapi dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit.

Hasil : Senam hipertensi memberikan efek positif terhadap tekanan darah Tn. LR dan Ny. ES dalam menurunkan tekanan darah dengan hasil tekanan darah Tn. LR di hari pertama pre senam TD 127/61 mmHg dan post senam hari ke tiga 128/67 mmHg sedangkan Ny. ES pre senam TD 131/79 mmHg dan post senam hari ke 3 yaitu TD 116/67 mmHg.

Kesimpulan dan Saran : Hasil penelitian dan kajian literatur terkait senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dan salah satu faktor pendukung yaitu faktor jenis kelamin, dimana Ny. ES lebih signifikan penurunan tekanan darah dibandingkan Tn. LR, hal ini dampak dari perbedaan jenis kelamin dan hormon estrogen pada wanita, testosteron pada pria. Pengontrolan tekanan darah harus diimbangi dengan gaya hidup yang sehat, rutin olah raga, konsumsi buah dan sayur, patuh konsumsi obat hipertensi dan kontrol kesehatan secara teratur.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH HYPERTENSION EXERCISE INTERVENTION IN MR. LR AND MRS. ES WITH A MEDICAL DIAGNOSIS OF HYPERTENSION AT SASANA TRESNA WERDHA RIA PEMBANGUNAN

Syarah Silfiya, Aisyiah

Background: Hypertension is defined as a measurement of systolic pressure greater than or equal to 140 mmHg and diastolic pressure greater than 90 mmHg. The management of hypertension includes both pharmacological and non-pharmacological therapies, such as hypertension exercise. This therapy has been proven to lower blood pressure when performed consistently, i.e., 30 minutes for three consecutive days.

Objective: To explain the nursing care process through hypertension exercise interventions for reducing blood pressure in elderly patients with a medical diagnosis of hypertension at Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan.

Implementation: The nursing care actions for patients Mr. LR and Mrs. E were carried out from August 29 to 31, 2024. The implementation included hypertension exercises, with blood pressure measurements taken before and after the sessions. The therapy is done 3 times a week duration of 30 minutes.

Results: The hypertension exercise had a positive effect on the blood pressure of Mr. LR and Mrs. ES, reducing their blood pressure. Mr. LR blood pressure for pre exercise 127/61 mmHg and post 128/67 mmHg. Mrs. T pre exercise is 131/79 and post 116/67 mmHg.

Conclusion and Suggestions: The results of this study and the literature review on hypertension exercise show that this therapy has a positive effect on the lowering blood pressure and one of the supporting factors is the gender factor, where Mrs. ES had a more significant decrease in blood pressure compared to Mr. LR, this is the impact of differences in gender estrogen hormones in women, testosterone in men. Additionally, blood pressure control should be supported by a healthy lifestyle, regular exercise, consumption of fruits and vegetables, adherence to hypertension medication, and regular health check-up.

Keywords: Hypertension, Elderly, Hypertension Exercise

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN KIAN SEBELUM SIDANG KIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG KIAN.....	v
PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
 BAB III PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan	9
1.4 Manfaat	10
BAB III TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Konsep Lansia	13
2.1.1 Definisi Lansia	13
2.1.2 Proses Menua	13
2.1.3 Klasifikasi Lansia.....	14
2.1.4 Permasalahan Lansia	15
2.2 Hipertensi.....	16
2.2.1 Definisi.....	xiv
2.2.2 Etiologi.....	16
2.2.3 Klasifikasi Derajat Hipertensi	19
2.2.4 Manifestasi Klinis	20
2.2.5 Pemeriksaan Penunjang	23
2.2.6 Komplikasi	24
2.2.7 Penatalaksanaan	24
2.3 Konsep Tekanan Darah.....	26
2.3.1 Pengertian.....	xiv
2.3.2 Perubahan Tekanan Darah	27
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Arterial	30
2.3.4 Faktor Perifer Yang Berkenaan Dengan Pembuluh Darah	31
2.3.5 Alat Pengukur Tekanan Darah	xvi
2.3.6 Cara Pengukuran Tekanan Darah.....	33
2.4 Konsep Senam Hipertensi	35
2.4.1 Definisi Senam Hipertensi	35
2.4.2 Tujuan Senam Hipertensi.....	35
2.4.3 Teknik Senam Hipertensi.....	36

2.5 Konsep Asuhan Keperawatan Hipertensi.....	41
2.5.1 Pengkajian	41
2.5.2 Diagnosa Keperawatan	45
2.5.3 Intervensi Keperawatan.....	45
2.5.4 Implementasi Keperawatan	46
2.5.5 Evaluasi Keperawatan.....	xvi
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA.....	50
3.1 Pengkajian	50
3.1.1 Identitas Pasien.....	50
3.1.2 Riwayat Kesehatan.....	51
3.1.3 Kebiasaan Sehari-hari	52
3.2 Analisa Data dan Masalah Keperawatan	62
3.3 Rencana Asuhan Keperawatan.....	63
3.4 Implementasi Keperawatan	65
3.5 Evaluasi	67
BAB IV PEMBAHASAN.....	69
4.1 Analisa Masalah Keperawatan	69
4.1 Analisa Intervensi Dalam Mengatasi Masalah Keperawatan.....	72
4.1 Alternatif Pemecahan Masalah	75
BAB V PENUTUP.....	79
5.1 Kesimpulan	79
5.2 Saran	80
5.2.1 Manfaat Bagi Keilmuan	80
5.2.2 Manfaat Bagi Lansia	80
5.2.3 Manfaat Bagi Perawat	81
5.2.4 Manfaat Bagi STW RIA Pembangunan.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pathway Hipertensi	22
------------	--------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Derajat Hipertensi	20
Tabel 2.2	Modifikasi Gaya Hidup	26
Tabel 2.3	Jenis Tensi Meter (Keunggulan dan Kelemahan)	33
Tabel 3.1	Jadwal Aktivitas Tn. LR.....	56
Tabel 3.2	Jadwal Aktivitas Ny. ES.....	57
Tabel 3.3	P3G Tn. LR	61
Tabel 3.4	P3G Ny.ES	61
Tabel 3.5	Hasil Evaluasi Tekanan Darah Tn. LR.....	68
Tabel 3.6	Hasil Evaluasi Tekanan Darah Ny. ES.....	68



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	86
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari STW Ria Pembangunan.....	88
Lampiran 3 : Pengkajian Lansia (Tn. LR)	91
Lampiran 4 : Pengkajian Lansia (Ny. ES)	122
Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian.....	152
Lampiran 6 : Lembar Balik Hipertensi dan Senam Hipertensi.....	154
Lampiran 7 : Identitas Peneliti	158
Lampiran 8 : Lembar Konsultasi Bimbingan KIAN.....	159



DAFTAR SINGKATAN

ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
CVA	: <i>Cerebrovascular Attack</i>
GDS	: <i>Geriatric Depression Scale</i>
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Lansia	: Lanjut Usia
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RAAS	: <i>Renin Angiotensin Aldosterone System</i>
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
STW	: <i>Sasana Tresna Werdha</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

