

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
SENAM ERGONOMIS PADA KELUARGA
DENGAN HIPERKOLESTEROLEMIA
DI JAKARTA SELATAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Disusun Oleh :

SIFA FAUZI MARWAH

224291517029

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JAKARTA
2023**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
SENAM ERGONOMIS PADA KELUARGA
DENGAN HIPERKOLESTEROLEMIA
DI JAKARTA SELATAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta



Disusun Oleh :

SIFA FAUZI MARWAH

224291517029

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JAKARTA
2023**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
SENAM ERGONOMIS PADA KELUARGA
DENGAN HIPERKOLESTEROLEMIA
DI JAKARTA SELATAN

OLEH :


SIFA FAUZI MARWAH


224291517029

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Pada Tanggal 15 Agustus 2023

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ns. Intan Asri Nurani, M. Kep, Sp.Kep.Kom ()

Penguji 1 : Ns. Andi Mayasari Usman, M. Kep ()

Penguji 2 : Ns. Jajang Rahmat S., M.Kep, Sp.Kep.Kom ()

Mengesahkan,



Prof. Dr. Dra Retno Widowati, M.Si.

Halaman Persetujuan Sebelum Maju Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam Ergonomis Pada Keluarga Dengan Hiperkolesterolemia Di Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Sifa Fauzi Marwah

NPM : 224291517029



Halaman Persetujuan Setelah Maju Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam Ergonomis Pada Keluarga Dengan Hiperkolesterolemia Di Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Sifa Fauzi Marwah

NPM : 224291517029

Menyetujui,

Pembimbing : Ns. Intan Asri Nurani, M. Kep, Sp.Kep.Kom ()

Penguji 1 : Ns. Andi Mayasari Usman, M. Kep ()

Penguji 2 : Ns. Jajang Rahmat S., M.Kep, Sp.Kep.Kom ()



PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Sifa Fauzi Marwah

NPM : 224291517029

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam
Ergonomis Pada Keluarga Dengan Hiperkolesterolemia Di Jakarta
Selatan

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, 15 Agustus 2023



Sifa Fauzi Marwah

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi Rahmat dan Karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan KIAN dengan judul “ Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam Ergonomis pada Pasien Dengan Diagnosa Medis Hiperkolesterolemia di Kelurahan Lenteng Agung 1 ”. Saya menyadari bahwa penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan Alhamdulillahirobilalamin, beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Dra Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep
3. Ns. Intan Asri Nurani, M. Kep, Sp.Kep.Kom selaku pembimbing yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan Karya Ilmiah Akhir Ners.
4. Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep selaku penguji 1 yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan KIAN ini
5. Ns. Jajang Rahmat S., M.Kep, Sp.Kep.Kom selaku penguji 2 yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan KIAN ini
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas mereka yang telah memberikan bantuan kepada penulis untuk menyusun KIAN ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan KIAN masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan agar karya selanjutnya bisa lebih baik.



Jakarta, 15 Agustus 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Sifa Fauzi Marwah".

Sifa Fauzi Marwah

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
SENAM ERGONOMIS PADA KELUARGA
DENGAN HIPERKOLESTEROLEMIA
DI JAKARTA SELATAN**

Sifa Fauzi Marwah¹, Intan Asri Nurani²

¹⁻²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta Selatan

Email: syifafauzimarwah2@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Hiperkolesterolemia merupakan salah satu gangguan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total darah. Penyebabnya diduga akibat perubahan gaya hidup, pola makan, faktor lingkungan, kurangnya aktivitas fisik dan faktor stress. Adapun cara penanganan untuk mengatasi kelebihan kolesterol dalam darah bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan nonfarmakologi dalam menurunkan kadar kolesterol salah satunya dengan menjalani pola hidup yang sehat. Salah satu pola hidup sehat yang dapat dilakukan yaitu dengan berolahraga seperti senam. Salah satu senam menurunkan kadar kolesterol dalam darah dengan menggunakan senam ergonomis.

Tujuan : Studi kasus ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi senam ergonomis pada keluarga dengan diagnosa medis hiperkolesterolemia

Implementasi : Tindakan keperawatan pada kedua klien dilakukan pada tanggal 5 – 9 Juni 2023. Implementasi pada diagnosa keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan dilakukannya terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada kedua keluarga.

Hasil : Pada hasil evaluasi yang telah dilakukan pada penatalaksanaan intervensi non-farmakologis senam ergonomik, sangat efektif untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Sebelum melakukan senam ergonomik nilai kolesterol Ny. J 261mg/dL dan \pm 15 menit setelah senam kemudian istirahat nilai kolesterol menjadi 255mg/dL. Sedangkan pada Ny. B jumlah kolesterol dalam darah Sebelum melakukan senam ergonomik 277mg/dL dan \pm 15 menit setelah senam kemudian istirahat nilai kolesterol menjadi 273mg/dL

Simpulan dan Saran : Senam ergonomis yang merupakan teknik senam untuk membantu pembakaran kolesterol. Gerakan senam ergonomis yang dilakukan secara teratur dan berulang dapat menurunkan enzim lipase dalam hati, sehingga menghambat katabolisme HDL dan meningkatkan kadar HDL dalam darah. Senam ini dapat membantu dalam meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, akan lebih baik jika latihan dilakukan terus menerus, setidaknya 2-3 kali seminggu \pm 20 menit jika semua gerakan dilakukan dengan sempurna.

Kata Kunci : Hiperkolesterolemia, Senam Ergonomis

Kepustakaan : 19 (2013-2022)

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH ERGONOMIC EXERCISE INTERVENTION IN THE FAMILY WITH HYPERCHOLESTEROLEMIA IN SOUTH JAKARTA

Sifa Fauzi Marwah¹, Intan Asri Nurani²

¹⁻² Faculty of Health Sciences, National University, South Jakarta
Email: syifafauzimarwah2@gmail.com

Abstract

Background : Hypercholesterolemia is a disorder of lipid metabolism which is characterized by an increase in total blood cholesterol levels. The cause is thought to be due to changes in lifestyle, diet, environmental factors, lack of physical activity and stress factors. The way to deal with excess cholesterol in the blood can be done by means of pharmacology and non-pharmacology. One of the non-pharmacological management in reducing cholesterol levels is by living a healthy lifestyle. One healthy lifestyle that can be done is by exercising like gymnastics. Gymnastics as an effort that is treatment, healthy lifestyle to deal with health problems. One of the exercises to reduce cholesterol levels in the blood is by using ergonomic exercises.

Objective : This case study aims to improve the ability to analyze nursing care through ergonomic exercise interventions in families with a medical diagnosis of hypercholesterolemia

Implementation : Nursing actions for both clients were carried out on June 5–9 2023. Implementation of family health management nursing diagnoses was not effective with progressive muscle relaxation therapy aimed at lowering blood pressure in both families.

Results : Based on the evaluation results that have been carried out on the management of non- pharmacological interventions, ergonomic exercise is very effective for reducing blood cholesterol levels. Before doing ergonomic exercises, Mrs. J 261mg/dL and \pm 15 minutes after exercise then break cholesterol value to 255mg/dL. While at Mrs. B the amount of cholesterol in the blood before doing ergonomic exercises is 277 mg/dL and \pm 15 minutes after exercising then resting the cholesterol value becomes 273 mg/dL

Conclusions and Suggestions : Ergonomic gymnastics which is a gymnastic technique to help burn cholesterol because ergonomic gymnastic movements are very effective, efficient and logical movements. Ergonomic exercise movements that are performed regularly and repeatedly can reduce lipase enzymes in the liver, thus inhibiting HDL catabolism and increasing HDL levels in the blood. This exercise can help in increasing levels of good cholesterol (HDL) and lowering levels of bad cholesterol (LDL). To get satisfactory results, it would be better if the exercise is done continuously, at least 2-3 times a week \pm 20 minutes if all the movements are done perfectly.

Keywords: hypercholesterolemia, ergonomic exercise

Libraries : 19 (2013-2022)

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
KARLEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Medis	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Etiologi.....	7
2.1.3 Manifestasi Klinis	7
2.1.4 Patofisiologi.....	7
2.1.5 Komplikasi.....	8
2.1.6 Pemeriksaan Penunjang	9
2.2 Konsep Dasar Senam Ergonomik	10
2.2.1 Definisi	10
2.2.2 Manfaat.....	10
2.2.3 Prosedur	11
2.3 Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori.....	13
2.3.1 Fokus Pengkajian.....	13
2.3.2 Diagnosa Keperawatan	17
2.3.3 Perencanaan	17
2.3.4 Implementasi.....	21
2.3.5 Evaluasi.....	22
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN KELUARGA	26

3.1 Asuhan Keperawatan Pada Keluarga 1	26
3.1.1 Pengkajian	26
3.1.2 Analisis Data dan Diagnosa.....	28
3.1.3 Rencana Keperawatan/Intervensi	29
3.1.4 Implementasi Keperawatan.....	33
3.1.5 Evaluasi Keperawatan.....	34
3.2 Asuhan Keperawatan Keluarga 2	36
3.2.1 Pengkajian.....	36
3.2.2 Analisis Data dan Diagnosa.....	39
3.2.3 Rencana Keperawatan/Intervensi	40
3.2.4 Implementasi Keperawatan.....	44
3.2.5 Evaluasi Keperawatan.....	44
BAB IV PEMBAHASAN	48
4.1 Analisa Masalah Keperawatan	48
4.2 Analisa Intervensi Dalam Mengatasi Masalah Keperawatan	49
4.3 Alternatif Pemecahan Permasalahan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran	55
5.2.1 Bagi Keilmuan.....	55
5.2.2 Bagi Aplikatif	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Perbandingan Hasil Intervensi dua Keluarga	51
Tabel Pemeriksaan Fisik Keluarga Pertama.....	69
Tabel Analisa Data Keluarga Pertama	72
Tabel Skoring Keluarga Pertama	74
Tabel Rencana Asuhan Keperawatan Keluarga Pertama.....	76
Tabel Implementasi & Evaluasi Keluarga Pertama	84
Tabel Tingkat Kemandirian Keluarga Pertama.....	90
Tabel Pemeriksaan Fisik Keluarga Kedua	91
Tabel Analisa Data Keluarga Kedua.....	95
Tabel Skoring Masalah Keluarga Kedua.....	99
Tabel Rencana Asuhan Keperawatan Keluarga Kedua.....	100
Tabel Implementasi & Evaluasi Keluarga Kedua.....	109
Tabel Tingkat Kemandirian Keluarga Kedua	114



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Penulis	59
Lampiran 2 Lembar Konsultasi	60
Lampiran 3 Asuhan Keperawatan Kelolaan 1	62
Lampiran 4 Asuhan Keperawatan Kelolaan 2	89
Lampiran 5 Surat Izin Studi Kasus	115
Lampiran 6 Surat Balasan Studi Kasus	116
Lampiran 7 Senam Ergonomis	117
DOKUMENTASI	118

