

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI  
SENAM HIPERTENSI PADA PASIEN LANSIA  
TN. H DAN TN. E DENGAN DIAGNOSA MEDIS  
HIPERTENSI DI PERUMAHAN  
POMAD KALIBATA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Oleh :**

**NI MADE CAHYANI DAMA PRATIWI**

**224291517124**

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

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI  
SENAM HIPERTENSI PADA PASIEN LANSIA  
TN. H DAN TN. E DENGAN DIAGNOSA MEDIS  
HIPERTENSI DI PERUMAHAN  
POMAD KALIBATA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



**Oleh :**

**NI MADE CAHYANI DAMA PRATIWI**

**224291517124**

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

## KARYA ILMIAH AKHIR NERS

### ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI SENAM HIPERTENSI PADA PASIEN LANSIA TN. H DAN TN. E DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI PERUMAHAN POMAD KALIBATA

Oleh :

Ni Made Cahyani Dama Pratiwi  
224291517124

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan  
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional  
Pada Tanggal 15 Januari 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 Nuraini M.Kep.Sp.Kep.Kom (

()  
()  
()

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



  
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

**HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG KIAN**

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam Hipertensi pada Pasien Lansia Tn. H dan Tn. E dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Perumahan Pomad Kalibata

Nama Mahasiswa : Ni Made Cahyani Dama Pratiwi

NPM : 224291517124



## HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam Hipertensi pada Pasien Lansia Tn. H dan Tn. E dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Perumahan Pomad Kalibata

Nama Mahasiswa : Ni Made Cahyani Dama Pratiwi

NPM : 224291517124

Menyetujui,

Penguji 1 : Ns. Intan Asri Nuraini M.Kep.Sp.Kep.Kom (  )

Penguji 2 : Ns. Aisyiah, M.Kep.Sp.Kep.Kom (  )

Penguji 3 : Ns. Ibnu Abas M.Kep.Sp.Kep.Kom (  )



## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Cahyani Dama Pratiwi

NPM : 224291517124

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam Hipertensi pada Pasien Lansia Tn. H dan Tn. E dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Perumahan Pomad Kalibata

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, 10 Januari 2024



Ni Made Cahyani Dama Pratiwi



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, 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 Hipertensi pada pasien dengan diagnosa Hipertensi di Perumahan POMAD Kalibata Tahun 2024”.

Saya menyadari bahwa penulisan KIAN ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Tuhan, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Astungkara” berserta 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. Aisyiah M.Kep.Sp.Kep.Kom, selaku 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.
5. Kepada lingkungan Komplek POMAD Kalibata Jakarta Selatan yang telah mengizinkan pelaksanaan Praktik Akhir Profesi Ners.
6. Kepada kedua orang tua dan suami saya yang senantiasa mendoakan, mencurahkan kasih sayang, perhatian, motivasi, nasehat serta dukungan baik. Terimakasih atas perjuangan untuk saya sampai mencapai saat ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan Profesi Ners Angkatan VIII Tahun 2023 yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.

Semoga Tuhan YME 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 kekuarangan dan keikhlasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapan agar karya selanjutnya bisa lebih baik.

Jakarta, 10 Januari 2024



Ni Made Cahyani Dama Pratiwi





## ABSTRAK

# ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI SENAM HIPERTENSI PADA PASIEN LANSIA TN. H DAN TN. E DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI PERUMAHAN POMAD KALIBATA

*Ni Made Cahyani Dama Pratiwi, Aisyiah*

**Latar Belakang :** Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh, serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Senam hipertensi tidak menimbulkan efek samping berbahaya jika dilakukan dalam jangka panjang merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi faktor yang mempertinggi hipertensi yang dilakukan seminggu 3x dan dilakukan selama 30 menit.

**Tujuan :** Untuk menganalisa asuhan keperawatan melalui intervensi senam hipertensi terhadap pasien lansia Tn. H dan Tn. E dengan diagnosa hipertensi di Perumahan POMAD Kalibata.

**Implementasi :** Senam hipertensi dilakukan kepada Tn. H tanggal 23-25 November 2023 sedangkan kepada Tn. E dilakukan pada tanggal 20-22 Desember 2023 di Perumahan POMAD Kalibata. Penilaian penurunan tekanan darah dilakukan pada sebelum dan sesudah tindakan keperawatan, dan didampingi keluarga disertai pendokumentasian.

**Hasil :** Senam hipertensi dapat mengatasi masalah keperawatan dengan hipertensi pada lansia Tn. H dan Tn. E dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 15-20 mmHg.

**Kesimpulan dan Saran :** Hasil evaluasi catatan perkembangan yang telah dilakukan kepada Tn. H dan Tn. E setelah diberikan intervensi senam hipertensi mengalami penurunan tekanan darah. Senam hipertensi harus rutin dilakukan agar dapat menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Senam Hipertensi.

## ABSTRACT

### ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH HYPERTENSION EXERCISE INTERVENTION ON MR. H AND MR. E WITH HYPERTENSION IN POMAD RESIDENCE KALIBATA

*Ni Made Cahyani Dama Pratiwi, Aisyiah*

**Background:** Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Elderly is an aging process with increasing individual age characterized by a decrease in organ function, as well as increased loss of active body tissue in the form of body muscles. Hypertensive gymnastics is an exercise for people with hypertension and old age to reduce factors that increase hypertension, done 3x a week and for 30 minutes.

**Aim:** to analyze the nursing care through hypertension exercise intervention on Mr. H and Mr. E with hypertension in POMAD residence Kalibata.

**Implementation:** Hypertensive exercise was conducted to Mr. H on November 23-25, 2023 while to Mr. E was conducted on December 20-22, 2023 at POMAD Kalibata Housing. E was conducted on December 20-22, 2023 at POMAD Kalibata Housing. Assessment of blood pressure reduction was carried out before and after nursing actions, and accompanied by family and documentation.

**Results:** Hypertensive gymnastics can overcome nursing problems with hypertension in elderly Mr. H and Mr. H. H and Mr. E can lower blood pressure by 15-20 mmHg.

**Conclusion and suggestion:** The results of the evaluation of progress notes that have been carried out on Mr. H and Mr. H. H and Mr. E after being given the intervention of hypertension gymnastics has decreased blood pressure.

**Keywords:** Hypertension, hypertension exercise.



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG KIAN .....	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2 Perumusan Masalah</b> .....	6
<b>1.3 Tujuan Penulisan</b> .....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
<b>1.4 Manfaat Penulisan</b> .....	7
1.4.1 Manfaat bagi penulis.....	7
1.4.2 Manfaat bagi Rumah Sakit/ Puskesmas .....	7
1.4.3 Manfaat bagi penulis.....	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA .....	9
<b>2.1 Konsep Lansia</b> .....	9
2.1.1 Definisi Lansia.....	9
2.1.2 Klasifikasi Lansia .....	10
2.1.3 Proses Menua .....	11
2.1.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	16
2.1.5 Penyakit Yang Sering Terjadi Pada Lansia .....	16
<b>2.2 Konsep Hipertensi</b> .....	17
2.2.1 Definisi Hipertensi.....	17
2.2.2 Etiologi.....	18
2.2.3 Manifestasi Klinis .....	20
2.2.4 Patofisiologi / Pathway.....	21

2.2.5	Komplikasi .....	28
2.2.6	Pemeriksaan Penunjang.....	30
2.3	Konsep Senam Hipertensi .....	31
2.3.1	Definisi Senam Hipertensi.....	31
2.3.2	Manfaat Senam Hipertensi.....	31
2.3.3	Aspek Fisiologi Senam Hipertensi .....	32
2.3.4	Strategi Senam Hipertensi .....	33
2.4	Konsep Dasar Masalah Keperawatan .....	39
2.4.1	Definisi.....	39
2.4.2	Etiologi.....	40
2.4.3	Gejala Tanda Mayor dan Minor .....	41
2.4.4	Penatalaksanaan / Intervensi Unggulan .....	42
2.5	Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Teoritis .....	43
2.5.1	Pengkajian Keperawatan .....	43
2.5.2	Diagnosa Keperawatan.....	49
2.5.3	Perencanaan Keperawatan.....	50
2.5.4	Implementasi Keperawatan.....	50
2.5.5	Evaluasi Keperawatan .....	51
BAB III .....		52
LAPORAN KASUS KELOLAAN LANSIA .....		52
3.1	Pengkajian .....	52
3.1.1	Identitas Klien .....	52
3.1.2	Riwayat Kesehatan .....	53
3.1.3	Kebiasaan Sehari-hari .....	53
3.2	Analisa Data dan Masalah Keperawatan.....	62
3.3	Rencana Asuhan Keperawatan.....	63
3.4	Implementasi Keperawatan .....	64
3.5	Evaluasi Keperawatan .....	67
BAB IV.....		70
PEMBAHASAN.....		70
4.1	Analisa Masalah Keperawatan.....	70
4.2	Analisa Intervensi dalam Mengatasi Masalah Keperawatan.....	72
4.3	Alternatif Pemecahan Masalah .....	74
BAB V.....		76
PENUTUP.....		76
5.1	Kesimpulan .....	76
5.2	Saran.....	77

5.2.1	Bagi Penderita Hipertensi.....	77
5.2.2	Bagi Pengembangan Karya Ilmiah Selanjutnya.....	77
DAFTAR PUSTAKA .....		79



## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1. Klasifikasi Pengukuran Tekanan Darah.....	19
Tabel 2.2. Faktor Resiko Penyebab Hipertensi.....	21
Tabel 2.3. Langkah-langkah Gerakan Senam Hipertensi.....	35
Tabel 2.4. Data Mayor dan Minor Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif.....	42
Tabel 3.1. Jadwal Aktivitas Tn. H.....	58
Tabel 3.2. Jadwal Aktivitas Tn. E.....	59
Tabel 3.3. Hasil Evaluasi Tekanan Darah Tn. H.....	69
Tabel 3.4. Hasil Evaluasi Tekanan Darah Tn. E.....	69



## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1. Pathway Hipertensi.....28



## DAFTAR SINGKATAN

	Halaman
WHO : Word Health Organisation.....	1
JNC : Joint National Communittee.....	19
RAAS : Renin Angiostensin Aldosterone System.....	23
ACE : Angiostensin Converting Enzyme.....	26
CVA : Cerebrovaculer Attack.....	29
USG : Ultrasonografi.....	31
SDKI : Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia.....	40
SIKI : Standar Intervensi Keperawatan Indonesia.....	41
SLKI : Standar Luaran Keperawatan Indonesia.....	41
TD : Tekanan Darah.....	44





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Laporan Asuhan Keperawatan Gerontik Tn. H
- Lampiran 2 : Laporan Asuhan Keperawatan Gerontik Tn. E
- Lampiran 3 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 4 : Lembar Konsultasi Pembimbing
- Lampiran 5 : Biodata Penulis

