



**PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI ISOMETRIC
EXCERCISE DI RT 006/ RW 008 KELURAHAN WARAKAS**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

LIES RAHMAYANTI

2110721053

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2022**



**PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI ISOMETRIC
EXCERCISE DI RT 006/ RW 008 KELURAHAN WARAKAS**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Profesi Ners**

LIES RAHMAYANTI

2110721053

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Lies Rahmayanti

NIM : 2110721053

Tanggal : 20 April 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 20 April 2022

Yang menyatakan,



Lies Rahmayanti

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lies Rahmayanti
NIM : 2110721053
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

"Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Hipertensi Melalui Intervensi Isometric Exercise di RT 006/008 Kelurahan Warakas"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 20 April 2022

Yang menyatakan,



Lies Rahmayanti

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

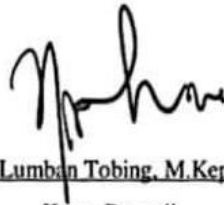
Nama : Lies Rahmayanti

NIM : 2110721053

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul Skripsi : Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Usia Lansia Dengan Hipertensi Melalui Intervensi Isometric Exercise Di RT 006 RW 008 Kelurahan Warakas Jakarta Utara

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep.Sp.Kep.J

Ketua Penguji



Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep.,Sp.Kep.Kom

Penguji I



Ns. Chandra Triwahyudi, M.Kes., M.Kep

Pembimbing



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ

Dilakukan di: Jakarta

Tanggal Ujian: 20 April 2022

Ns. Dora Samaria, S.Kep., M.Kep
Ka.Prodi Profesi Ners Program Profesi

PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI *ISOMETRIC EXCERCISE* DI RT 006/008 KELURAHAN WARAKAS

Lies Rahmayanti

Abstrak

Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*”. Kasus hipertensi meningkat merupakan akibat dari kurangnya latihan fisik. Oleh karena itu, diperlukan penanganan nonfarmakologi berupa gerakan aktif yang ringan dan sederhana seperti *isometric exercise*. *Isometric exercise* adalah gerakan ringan yang tidak berpengaruh pada panjang atau pendeknya otot jika dilakukan dengan benar. Tujuan dari penerapan *isometric exercise* adalah untuk mengetahui efektifitas *isometric exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Penerapan *isometric exercise* ini diterapkan pada dua klien yaitu klien kelolaan utama dan klien resume. *Isometric exercise* diberikan sebanyak 3 kali seminggu dan dilakukan selama 5 minggu. Hasil dari penerapan *isometric exercise* selama 5 minggu menunjukkan bahwa pada klien kelolaan utama terdapat perubahan tekanan darah dari 150/110 mmHg menjadi 130/90 mmHg, sedangkan pada klien resume terjadi perubahan tekanan darah dari 160/110 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *isometric exercise* efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Perawat komunitas disarankan agar dapat menerapkan *isometric exercise* sebagai salah satu terapi pendamping bagi klien dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, aktifitas fisik, *isometric exercise*

IMPLEMENTATION OF NURSING CARE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION THROUGH ISOMETRIC EXERCISE INTERVENTION AT RT 006/008 WARAKAS KELURAHAN

Lies Rahmayanti

Abstract

Hypertension is often referred to as the "silent killer". Cases of hypertension are increasing as a result of lack of physical exercise. Therefore, non-pharmacological treatment is needed in the form of light and simple active movements such as isometric exercise. Isometric exercise is a light movement that has no effect on the length or shortness of the muscle if done correctly. The purpose of implementing isometric exercise is to determine the effectiveness of isometric exercise on reducing blood pressure in the elderly. The application of this isometric exercise is applied to two clients, namely the main managed client and the resume client. Isometric exercise is given 3 times a week and carried out for 5 weeks. The results of the implementation of isometric exercise for 5 weeks showed that in the main managed clients there was a change in blood pressure from 150/110 mmHg to 130/90 mmHg, while in resume clients there was a change in blood pressure from 160/110 mmHg to 140/90 mmHg. These results indicate that isometric exercise is effective in helping lower blood pressure. Community nurses are advised to apply isometric exercise as a companion therapy for clients with hypertension.

Keywords: Hypertension, physical activity, isometric exercise

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir Ners (KIAN) yang berjudul “Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Hipertensi Melalui Intervensi *Isometric Exercise* di RT 006/008 Kelurahan Warakas”. Adapun tujuan dalam pembuatan KIAN ini adalah untuk memenuhi persyaratan guna menyelesaikan pendidikan Profesi Ners di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, S. Kep, M. Epid. M.N selaku Kajor Keperawatan, Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Kaprodi Profesi Ners, Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes.,M.Kep. selaku dosen pembimbing KIAN yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan motivasi yang sangat bermanfaat, serta staf dosen dan tenaga kependidikan FIKES dan Keluarga yang telah bersedia untuk bekerja sama dalam penerapan asuhan keperawatan ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, saudara, teman seperbimbingan dan teman-teman yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan KIAN ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan KIAN ini. Masukan dan saran yang bermanfaat sangat penulis harapkan. Semoga KIAN ini dapat memberikan manfaat kepada seluruh pembaca.

Jakarta, 20 April 2022

Penulis



Lies Rahmayanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penulisan.....	5
I.3 Manfaat Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Lansia.....	7
II.2 Konsep Hipertensi.....	17
II.3 <i>Isometric Exercise</i>	25
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN.....	30
III.1 Pengkajian Kasus.....	30
III.2 Analisa Data.....	43
III.3 Skoring Diagnosa dan Diagnosa Keperawatan.....	45
III.4 Intervensi Keperawatan.....	50
III.5 Intervensi Inovasi.....	54
III.6 Asuhan Keperawatan Klien Resume.....	55
III.7 Implementasi dan Evaluasi.....	56
III.8 Implementasi Intervensi Inovasi.....	66
BAB IV PEMBAHASAN.....	68
IV.1 Analisis Asuhan keperawatan Berdasarkan Teoritis dan Penelitian Terkait.....	68
IV.2 Analisis Penerapan <i>Evidence Based Nursing</i> Pada Kasus.....	70
BAB V PRODUK LUARAN.....	73
V.1 Gambaran Produk.....	73
V.2 Legalitas Produk.....	74
V.3 Manfaat Produk Bagi Pelayanan Kesehatan.....	75
BAB VI PENUTUP.....	76
VI.1 Kesimpulan.....	76
VI.2 Saran.....	76

DAFTAR PUSTAKA	78
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi	22
Tabel 2	Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Usia dan Penyakit Tertentu	22
Tabel 3	Hasil Pemeriksaan Fisik.....	36
Tabel 4	Data Fokus	41
Tabel 5	Analisa Data	43
Tabel 6	Skoring Diagnosa	45
Tabel 7	Skoring Diagnosa	46
Tabel 8	Skoring Diagnosa	48
Tabel 9	Hasil Pengukuran Tekanan darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Isometric Excercise.....	66
Tabel 10	Hasil Analisis Penerapan Isometric Excercise terhadap Penurunana Tekanan Darah Pada Klien Kelolaan Utama	70
Tabel 11	Hasil Analisis Penerapan Isometric Excercise terhadap Penurunana Tekanan Darah Pada Klien Kelolaan Utama	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan 1 Isometric Excercise	27
Gambar 2	Gerakan 2 Isometric Excercise	27
Gambar 3	Gerakan 3 Isometric Excercise	27
Gambar 4	Gerakan 4 Isometric Excercise	28
Gambar 5	Gerakan 5 Isometric Excercise	28
Gambar 6	Gerakan 6 Isometric Excercise	29
Gambar 7	Denah Rumah Tn.E	32
Gambar 8	Gambaran Produk Luaran	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan
Lampiran 2	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 3	SOP Isometric Exercise
Lampiran 4	Booklet/ Produk KIAN
Lampiran 5	Hasil Uji Turnitin Produk KIAN
Lampiran 6	Sertifikat HKI
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 8	Hasil Uji Turnitin Laporan KIAN