



**PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA USIA  
LANSIA DENGAN MASALAH HIPERTENSI MELALUI  
INTERVENSI BRISK WALKING EXERCISE DI RT 009 RW  
002 PONDOK LABU JAKARTA SELATAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**SUKMAWATI DEWI**

**2110721049**

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



**PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA USIA  
LANSIA DENGAN MASALAH HIPERTENSI MELALUI  
INTERVENSI BRISK WALKING EXERCISE DI RT 009 RW  
002 PONDOK LABU JAKARTA SELATAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

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

**SUKMAWATI DEWI**

**2110721049**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Sukmawati Dewi

NRP : 2110721049

Tanggal : 13 April 2022

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

Jakarta, 13 April 2022

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular stamp. The stamp contains some text, including the name 'SUKMAWATI DEWI' and a date '13 APRIL 2022'. The signature is written in a cursive style.

(Sukmawati Dewi)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Sukmawati Dewi  
NRP : 2110721049  
Fakultas : 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 Usia Lansia dengan Masalah Hipertensi Melalui Intervensi *Brisk Walking Exercise* di RT 009 Rw 002 Pondok Labu Jakarta Selatan.

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 13 April 2022  
Yang menyatakan,



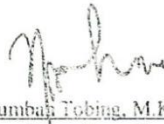
(Sukmawati Dewi)

## PENGESAHAN

KIA-N ini diajukan oleh :

Nama : Sukmawati Dewi  
NIM : 2110721049  
Program Studi : Profesi Ners  
Judul : Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Usia Lansia Dengan Masalah Hipertensi Melalui Intervensi Brisk Walking Exercise Di RT 009 RW 02 Pondok Labu Jakarta Selatan

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



Ns. Duma Lumban Tubing, M.Kep.,Sp.Kep.J  
Ketua Penguji



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom  
Penguji I




Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes.,M.Kep  
Pembimbing



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 13 April 2022



Ns. Dora Samaria, M.Kep  
Ketua Program Studi Profesi Ners

**PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA USIA  
LANSIA DENGAN MASALAH HIPERTENSI MELALUI  
INTERVENSI BRISK WALKING EXERCISE DI RT 009 RW  
002 PONDOK LABU JAKARTA SELATAN**

**Sukmawati Dewi**

**Abstrak**

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan berkelanjutan tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sedikitnya 90 mmHg. *Brisk walking exercise* adalah jenis latihan aerobik yang menggabungkan latihan aktivitas rutin dengan pendekatan jalan cepat selama 20-30 menit dengan kecepatan 4-6 km/jam pada individu hipertensi. Tujuan dari penerapan asuhan keperawatan ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi brisk walking exercise terhadap penurunan tekanan darah. Penerapan brisk walking exercise ini diterapkan pada 2 pasien yaitu pasien kelolaan utama dan pasien resume. Penerapan terapi brisk walking exercise ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi pertemuan adalah 20 – 30 menit dengan kecepatan 4-6 km/jam. Hasil penerapan brisk walking exercise pada pasien kelolaan utama menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg dan pada pasien resume terjadi penurunan tekanan darah dari 160/110 mmHg menjadi 160/90 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa brisk walking exercise terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Perawat komunitas disarankan agar dapat menggunakan terapi ini sebagai salah satu terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci:** Brisk walking exercise, Hipertensi, Tekanan darah

**IMPLEMENTATION OF NURSING CARE IN THE ELDERLY  
WITH HYPERTENSION PROBLEMS THROUGH BRISK  
WALKING EXERCISE INTERVENTION AT RT 009 RW 002  
PONDOK LABU JAKARTA SELATAN**

**Sukmawati Dewi**

**Abstract**

Hypertension was defined as a sustained increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg and diastolic blood pressure of at least 90 mmHg. Brisk walking exercise is a type of aerobic exercise that combines routine activity training with a brisk walking approach for 20-30 minutes at a speed of 4-6 km/hour in hypertensive individuals. The purpose of this nursing care application is to determine the effect of brisk walking exercise intervention on reducing blood pressure. The brisk walking exercise was applied to 2 patients, namely the main managed patient and the resume patient. The application of brisk walking exercise therapy was carried out in 3 meetings with a meeting duration of 20-30 minutes at a speed of 4-6 km/hour. The results of the implementation of brisk walking exercise in primary managed patients showed a decrease in blood pressure from 160/100 mmHg to 150/90 mmHg and in resume patients there was a decrease in blood pressure from 160/110 mmHg to 160/90 mmHg. These results indicate that brisk walking exercise is proven to reduce blood pressure. Community nurses are advised to use this therapy as a complementary therapy in lowering blood pressure.

**Keywords:** Brisk walking exercise, Hypertension, Blood Pressure

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya dan semua nikmat yang telah diberikan yang tidak terhingga kepada penulis. Sehingga, penulis dapat menyelesaikan laporan Karya Ilmiah Akhir (KIAN) yang diberi Judul “Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Usia Lansia Dengan Masalah Hipertensi Melalui Intervensi Brisk Walking Exercise Di Rt 009 Rw 002 Pondok Labu Jakarta Selatan”.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Erna Hernawati, Ak,CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Dr. drg. Wahyu Sulistyadi, Ns. Wiwin Winarti., S.Kep., M.Epid., MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Dora Samaria., M.Kep selaku Ketua program Studi Profesi Ners, serta Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing dengan baik selama penyusunan karya ilmiah ini dan memberikan waktu luang serta saran yang sangat bermanfaat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak (Selamet) yang selalu memberi dukungan hingga saat ini dan untuk Alm. Ibu (Tri Siswantini) terimakasih atas dukungan semasa beliau masih hidup dan pada akhirnya saya menyelesaikan karya ilmiah ini, yang mana jasa mereka berdua tidak akan terbalaskan sampai kapan pun dalam proses pencapaian masa depan hingga sekarang ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ismi, Aldi dan Raihan yang selalu memberi semangat dan menjadi motivasi dalam penyusunan KIAN ini. Terima kasih juga untuk Ardiyanto yang selalu support dalam segala hal apa pun dan siap sedia mendengar segala keluh kesah selama masa menjalankan Profesi Ners ini. Dan terimakasih untuk teman-teman profesi ners yang banyak membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Jakarta, April 2022

Penulis



(Sukmawati Dewi)



## 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 .....	4
I.3 Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Konsep Hipertensi .....	6
II.2 Brisk Waking Exercise .....	12
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA .....	18
III.1 Pengkajian Kasus .....	18
III.2 Data Fokus .....	27
III.3 Analisa Data .....	28
III.4 Skoring Diagnosa dan Diagnosa Keperawatan .....	29
III.5 Intervensi Keperawatan .....	31
III.6 Intervensi Inovasi.....	34
III.7 Asuhan Keperawatan Klien Resume.....	34
III.8 Implementasi Keperawatan.....	35
III.9 Implementasi Intervensi Inovasi .....	42
BAB IV PEMBAHASAN.....	43
IV.1 Analisis Asuhan keperawatan Berdasarkan Teoritis dan Penelitian Terkait	43
IV.2 Analisis Penerapan Evidence Based Nursing Pada Kasus.....	44
BAB V PRODUK LUARAN .....	47
V.1 Gambaran Produk.....	47
V.2 Legalitas Produk.....	48
V.3 Manfaat Produk Bagi Pelayanan Kesehatan .....	48
BAB VI PENUTUP .....	50
VI.1 Kesimpulan .....	50

VI.2 Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	52
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi.....	10
Tabel 2	Komposisi Anggota Keluarga.....	18
Tabel 3	Hasil Pemeriksaan Fisik.....	24
Tabel 4	Data Fokus .....	27
Tabel 5	Analisa Data.....	28
Tabel 6	Skoring Diagnosa Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif.....	29
Tabel 7	Skoring Diagnosa Manajemen Kesehatan Tidak Efektif.....	30
Tabel 8	Hasil Penerapan Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Kelolaan Utama .....	42
Tabel 9	Hasil Penerapan Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Resume .....	42
Tabel 10	Hasil Analisis Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Kelolaan Utama dan Klien Resume.....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Langkah 1 Brisk Walking Exercise.....	15
Gambar 2 Langkah 2 Brisk Walking Exercise.....	15
Gambar 3 Langkah 3 Brisk Walking Exercise.....	16
Gambar 4 Langkah 4 Brisk Walking Exercise.....	16
Gambar 5 Langkah 5 Brisk Walking Exercise.....	17
Gambar 6 Gambaran Produk Luaran .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Produk Luaran .....	55
Lampiran 2 Karu Bimbingan Monitor .....	56
Lampiran 3 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme .....	60
Lampiran 4 Hasil Uji Plagiarisme Laporan KIAN .....	61