



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI MELALUI KOMBINASI INTERVENSI
INOVASI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DAN *SLOW DEEP
BREATHING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH DI RT 003/ RW 005 KELURAHAN LIMO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ALDA AMATUS SYAHIDAH

2210721061

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI MELALUI KOMBINASI INTERVENSI
INOVASI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DAN *SLOW DEEP
BREATHING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH DI RT 003/ RW 005 KELURAHAN LIMO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

ALDA AMATUS SYAHIDAH

2210721061

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Alda Amatus Syahidah

NIM : 2210721061

Tanggal : 27 April 2023

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

Jakarta, 27 April 2023

Yang menyatakan



Alda Amatus Syahidah

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Alda Amatus Syahidah
NIM : 2210721061
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 Kombinasi Intervensi *Isometric Handgrip Exercise* dan *Slow Deep Berathing Exercise* Di RT 003/ RW 005 Kelurahan Limo”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 27 April 2023

Yang menyatakan,



(Alda Amatus Syahidah)

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Alda Amatus Syahidah
NIM : 2210721061
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia dengan Hipertensi Melalui Kombinasi Intervensi Inovasi *Isometric Handgrip Exercise* dan *Slow Deep Breathing Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah di RT 003/ RW 005 Kelurahan Limo

Telah berhasil dipertahankan di hadapan 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. Desmawati, M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FKES UPN Veteran Jakarta

Ditetapkan di Jakarta
Tanggal Ujian: 27 April 2023



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

Penguji II



Ns. Dora Samara, S.Kep, M.Kep

Ketua Program Studi Profesi Ners

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI MELALUI KOMBINASI INTERVENSI
INOVASI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DAN *SLOW DEEP
BREATHING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH DI RT 003/ RW 005 KELURAHAN LIMO**

Alda Amatus Syahidah

Abstrak

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang setiap harinya selalu meningkat. Terapi komplementer yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah adalah *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise*. Penerapan terapi ini kepada lansia dengan hipertensi selain menurunkan tekanan darah dapat bermanfaat menjaga massa otot tubuh. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Intervensi ini diberikan sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu. Hasil penerapan intervensi selama 4 minggu menunjukkan penurunan tekanan darah pada pasien kelolaan dari 160/95 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada pasien resume dari 150/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan kombinasi *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise* membantu menurunkan tekanan darah. Pelayanan kesehatan disarankan agar menerapkan kombinasi *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise* sebagai terapi komplementer penderita hipertensi

Kata Kunci : Hipertensi, *Isometric Handgrip Exercise*, *Slow Deep Breathing Exercise*.

**IMPLEMENTATION OF NURSING CARE IN ELDERLY
WITH HYPERTENSION THROUGH A COMBINATION OF
ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE INTERVENTION AND
SLOW DEEP BREATHING EXERCISE AT RT 003/RW 005
KELURAHAN LIMO**

Alda Amatus Syahidah

Abstract

Hypertension is a health problem that is always increasing every day. Complementary therapy that can be given to reduce blood pressure is isometric handgrip exercise and slow deep breathing exercise. The application of this therapy to the elderly with hypertension in addition to lowering blood pressure can be beneficial in maintaining body muscle mass. This application aims to determine the effectiveness of a combination of isometric handgrip exercise and slow deep breathing exercise in reducing blood pressure in the elderly who suffer from hypertension. This intervention is given 3 times a week for 4 weeks. The results of implementing the intervention for 4 weeks showed a decrease in blood pressure in managed patients from 160/95 mmHg to 130/80 mmHg, while in patients who resumed from 150/100 mmHg to 130/90 mmHg. These results show that the combination of isometric handgrip exercise and slow deep breathing exercise helps reduce blood pressure. Health services are advised to apply a combination of isometric handgrip exercise and slow deep breathing exercise as a complementary therapy for hypertension sufferers

Keywords: Hypertension, Isometric Handgrip Exercise, Slow Deep Breathing Exercise

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia dengan Hipertensi melalui Kombinasi Intervensi Inovasi *Isometric Handgrip Exercise* dan *Slow Deep Breathing Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah di RT 003/ RW 005 Kelurahan Limo”. Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan syarat untuk penulis memperoleh gelar Ners di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Selama proses penyusunan KIAN, penulis menyadari banyak rintangan dan kesulitan yang dihadapi namun penulis dapat melewati dengan bantuan, bimbingan dan motivasi dari banyak pihak.

Penulis mengucapkan terimakasih Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desmawati., M.Kep., Sp.Mat., PhD selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Wiwin Winarti, S.Kep., M.Epid, MN selaku kepala jurusan keperawatan, Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku kepala program studi profesi Ners, Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan masukan yang positif serta motivasi selama penulis menyusun karya ilmiah akhir ners ini. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada keluarga saya khususnya kepada ibu saya Nuryati dan kakak saya Dapit Herlangga dan yang lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas *support* dan doa yang tiada hentinya. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan karya ilmiah akhir ners ini sehingga masukkan yang membangun penulis harapkan dari para pembaca. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat kepada seluruh pembaca.

Jakarta 27 April 2023

Penulis

Alda Amatus Syahidah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Tujuan Penulisan	6
I.3. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II. 1 Konsep Kasus	9
II.1.1 Konsep Tekanan Darah.....	9
II.1.2 Konsep Hipertensi	12
II.2 Konsep Kombinasi Intervensi <i>Isometric Handgrip Exercise</i> dan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i>	28
II.2.1 Konsep <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	28
II.2.2 Konsep <i>Slow Deep Breathing Exercise</i>	32
II.2.3 Kombinasi Intervensi <i>Isometric Handgrip Exercise</i> dan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i>	34
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	35
III.1 Pengkajian Kasus.....	35
III.2 Data Fokus	46
III.3 Analisa Data.....	48
III.4 Skoring dan Prioritas Masalah.....	51
III.5 Intervensi Keperawatan	57
III.6 Intervensi Inovasi.....	60
III.7 Asuhan Keperawatan Klien Resume	60
III.8 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	61
III.9 Implementasi Intervensi Inovasi.....	67
BAB IV PEMBAHASAN.....	69
VI.1 Analisis Asuhan keperawatan Dengan Konsep Kasus Terkait.....	69
VI.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	70
VI.3 Implikasi	73

BAB V PENUTUP.....	75
V.1. Kesimpulan.....	75
V.2. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah.....	9
Tabel 2	Susunan Anggota Keluarga.....	35
Tabel 3	Hasil Pemeriksaan Fisik.....	44
Tabel 4	Data Fokus	46
Tabel 5	Analisa Data.....	48
Tabel 6	Skoring Diagnosa Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif.....	51
Tabel 7	Skoring Diagnosa Manajemen Kesehatan Tidak Efektif.....	54
Tabel 8	Hasil Pengukuran Tekanan darah Sebelum dan Sesudah Kombinasi Intervensi <i>Isometric Handgrip Exercise</i> dan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i>	67
Tabel 9	Hasil Analisis Penerapan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> dan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Kelolaan.....	71
Tabel 10	Hasil Analisis Penerapan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> dan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Resume	71

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Pathway Hipertensi	19
Skema 2 Genogram	36
Skema 3 Denah Rumah	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 SOP *Isometric Handgrip Exercise* dan *Slow Deep Breathing Exercise*
- Lampiran 4 Booklet / Produk KIAN
- Lampiran 5 Hasil Uji Turnitin Produk KIAN
- Lampiran 6 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 7 Hasil Uji Turnitin KIAN