



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI INOVASI *AEROBIC
LOW IMPACT EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
DI RT 003/007 KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

NIKEN DWI PERMATA SARI

2210721040

**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 INTERVENSI INOVASI *AEROBIC
LOW IMPACT EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
DI RT 003/007 KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

NIKEN DWI PERMATA SARI

2210721040

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

2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Niken Dwi Permata Sari

NIM : 2210721040

Tanggal : 27 April 2023

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

Jakarta, 27 April 2023

Yang menyatakan,



Niken Dwi Permata Sari

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Niken Dwi Permata Sari
NIM : 2210721040
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 : **“Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Intervensi Inovasi *Aerobic Low Impact Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di RT 003/007 Kelurahan Grogol Kota Depok”**

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 Ners 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 : 27 April 2023

Yang menyatakan,



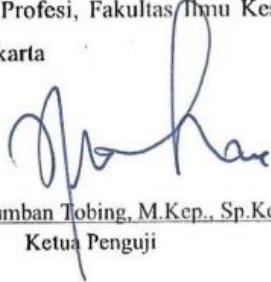
Niken Dwi Permata Sari

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Niken Dwi Permata Sari
NIM : 2210721040
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia dengan Hipertensi Melalui Intervensi Inovasi *Aerobic Low Impact Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah di RT 003 / 007 Kelurahan Grogol Kota Depok

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. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep
Penguji II



Ns. Dora Samara, S.Kep., M.Kep
Ketua Prodi Profesi Ners Program Profesi

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI
INOVASI *AEROBIC LOW IMPACT EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RT 003/007
KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK**

Niken Dwi Permata Sari

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu penyakit tidak menular dengan tidak menunjukkan gejala yang terlihat atau disebut dengan *silent killer*. Angka kejadian hipertensi meningkat disetiap tahunnya dengan salah satu penyebabnya yaitu kurangnya aktivitas fisik. Maka dari itu, perlu adanya upaya dalam penanganan hipertensi dengan terapi komplementer melalui *aerobic low impact exercise* yaitu suatu aktivitas aerobik dengan gerakan yang ringan, intensitas sedang, mudah untuk diterapkan serta menghindari gerakan meloncat. Tujuan penerapan ini untuk mengetahui efektivitas *aerobic low impact exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penerapan ini dilakukan kepada klien kelolaan dan klien resume sebanyak 6 kali pertemuan dalam 3 minggu. Hasil dari penerapan didapatkan adanya tekanan darah yang mengalami perubahan pada klien kelolaan yaitu dari 150/100 mmHg menjadi 120/89 mmHg dan pada klien resume dari 167/120 mmHg menjadi 110/90 mmHg, sehingga dapat disimpulkan bahwa *aerobic low impact exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah. Perawat komunitas disarankan untuk mengaplikasikan *aerobic low impact exercise* sebagai salah satu terapi komplementer bagi klien dengan hipertensi.

Kata Kunci : *Aerobic Low Impact Exercise*, Aktivitas Fisik, Hipertensi

**ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE IN ELDERLY
WITH HYPERTENSION THROUGH AEROBIC LOW
IMPACT EXERCISE INNOVATION INTERVENTION TO
REDUCE BLOOD PRESSURE AT RT 003/007
KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK**

Niken Dwi Permata Sari

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with no visible symptoms or is called the silent killer. The incidence of hypertension increases every year with one of the causes being a lack of physical activity. Therefore, efforts are needed to treat hypertension with complementary therapy through aerobic low impact exercise, which is an aerobic activity with light movements, moderate intensity, easy to apply and avoid jumping movements. The purpose of this application is to determine the effectiveness of aerobic low impact exercise on reducing blood pressure in the elderly with hypertension. This implementation was carried out for managed clients and resume clients for 6 meetings in 3 weeks. The results of the application found that there was a change in blood pressure in managed clients from 150/100 mmHg to 120/89 mmHg and in resume clients from 167/120 mmHg to 110/90 mmHg, so it can be concluded that aerobic low impact exercise is effective in reducing blood pressure. Community nurses are advised to apply aerobic low impact exercise as a complementary therapy for clients with hypertension.

Keywords : Aerobic Low Impact Exercise, Physical Activity, Hypertension

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah akhir ners (KIAN) ini berhasil diselesaikan yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Intervensi Inovasi *Aerobic Low Impact Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di RT 003/007 Kelurahan Grogol Kota Depok”. KIAN ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir Profesi Ners di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ibu Desmawati, M.Kep., Sp.Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Kepala Prodi Profesi Ners, dan Bapak Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat, serta Ibu Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J dan Ns. Nourmayansa Vidya A., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada orang tua saya serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Tak lupa juga penulis sampaikan terimakasih kepada teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu yang selalu memberikan *support*.

Penulis menyadari bahwa masih jauh dari kata sempurna dalam penulisan KIAN ini, maka dari itu dengan senang hati peneliti menerima segala kritik dan saran. Besar harapan penulis KIAN ini dapat memberikan manfaat bagi semua pembaca.

Jakarta, 24 April 2023

Penulis



Niken Dwi Permata Sari

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 SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang Masalah	1
I.2. Tujuan Penulisan	6
I.3. Manfaat Penulisan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1. Tinjauan Kasus	8
II.2. Tinjauan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	34
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	45
III.1. Pengkajian Kasus.....	45
III.2. Analisa Data.....	57
III.3. Skoring Diagnosa dan Diagnosa Keperawatan.....	59
III.4. Intervensi Keperawatan	65
III.5. Intervensi Inovasi.....	67
III.6. Asuhan Keperawatan Klien Resume	69
III.7. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	70
III.8. Implementasi Intervensi Inovasi.....	77
BAB IV PEMBAHASAN.....	79
IV.1. Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	79
IV.2. Analisis Penerapan <i>Evidence Based Nursing</i> Pada Kasus.....	82
IV.3. Implikasi	86
BAB V PENUTUP.....	88
V.1. Kesimpulan	88
V.2. Saran	88

DAFTAR PUSTAKA	90
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>Joint National Committee (JNC)</i>	19
Tabel 2	Klasifikasi menurut <i>International Society of Global Hypertension</i>	19
Tabel 3	Prioritas Masalah.....	29
Tabel 4	Rencana Tindakan Keperawatan.....	30
Tabel 5	Standar Operasional Prosedur <i>Aerobic Low Impact Exercise</i>	39
Tabel 6	Pemeriksaan Fisik Keluarga Ny. S	51
Tabel 7	Data Fokus	55
Tabel 8	Analisa Data.....	57
Tabel 9	Skoring Diagnosa.....	59
Tabel 10	Skoring Diagnosa.....	62
Tabel 11	Hasil Pengukuran Tekanan darah Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Aerobic Low Impact Exercise</i>	78
Tabel 12	Hasil Analisis Penerapan <i>Aerobic Low Impact Exercise</i> terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Resume.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan Jalan di Tempat.....	40
Gambar 2	Gerakan Jalan di Tempat dengan a) kepala menunduk, b) Kepala Mengadah, c) Kepala menengok Ke Kanan dan Kiri, d) Memringkan ke Kanan dan Kiri	40
Gambar 3	Gerakan <i>Basic Biceps</i>	41
Gambar 4	Gerakan <i>Butterfly</i>	41
Gambar 5	Langkah Tunggal atau <i>Single Step</i>	42
Gambar 6	Langkah Ganda atau <i>Double Step</i>	42
Gambar 7	Langkah Segitiga atau <i>V Step</i>	42
Gambar 8	Berjalan atau <i>Single Diagonal Step</i>	42
Gambar 9	Gerakan 1) <i>Neck Stretch</i> , 2) <i>Shoulder Stretch</i> , 3) <i>Standing Forward Blend</i> , 4) <i>Hip Flexor</i> , 5) <i>Rotating ankle</i>	43
Gambar 10	Denah Lingkungan Klien Kelolaan.....	47

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Pathway Hipertensi	22
---------	--------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	SOP <i>Aerobic Low Impact Exercise</i>
Lampiran 4	Booklet / Produk Luaran KIAN
Lampiran 5	Hasil Uji Turnitin Produk KIAN
Lampiran 6	Sertifikat HKI
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 8	Hasil Uji Turnitin KIAN