



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA
HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI INOVASI HATHA YOGA UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RT 06 RW 08 KELURAHAN
GROGOL DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

SONDANG MARIANI

2210721038

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



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA
HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI INOVASI HATHA YOGA UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RT 06 RW 08 KELURAHAN
GROGOL DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

SONDANG MARIANI

2210721038

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Sondang Mariani

NIM : 2210721038

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,



Sondang Mariani

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Sondang Mariani
NIM : 2210721038
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 pada Pasien dengan Hipertensi dan Penerapan Hatha Yoga untuk Menurunkan Tekanan Darah”

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 : Jakarta
Pada tanggal : 27 April 2023

Yang menyatakan,



(Sondang Mariani)

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Sondang Mariani
NIM : 2210721038
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia
Hipertensi Melalui Intervensi Inovasi *Hatha Yoga* Untuk
Menurunkan Tekanan Darah di RT 06 RW 08 Kelurahan
Grogol 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. Rianti, M.Kep.Sp.Kep.Kom

Ketua Penguji



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

Penguji I



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

Penguji II



Dea Mawati, M.Kcs., Sp. Mat., Ph.D

Dekan FIKBS

Ditandatangani di : Jakarta

Tanggal Ujian : 27 April 2023

Ns. Dora Samarta, S.Kep, M.Kep

Ketua Program Studi Profesi Ners

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI INOVASI HATHA YOGA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RT 06 RW 08 KELURAHAN GROGOL DEPOK

Sondang Mariani

Abstrak

Lansia merupakan kelompok yang mendominasi penderita hipertensi di Indonesia. Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi ancaman dunia karena mampu membunuh lebih banyak orang di setiap tahun. Alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan kehidupan lansia hipertensi yaitu melakukan latihan *hatha yoga* karena latihan ritme lembut ini mampu melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi *hatha yoga* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengidap hipertensi. Penelitian ini dirancang dalam *quasi eksperimental* selama 8 kali pertemuan dengan *pre-test* dan *post-test* pengukuran tekanan darah pada pasien kelolaan. Observasi tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer* digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien kelolaan, tekanan darah pasien keolaan sebelum latihan *hatha yoga* adalah 160/94 mmHg turun menjadi 125/85 mmHg. Berdasarkan hasil temuan ini menjadi sumbang saran perawat untuk dapat melaksanakan alternatif penatalaksanaan non-farmakologis *hatha yoga* kepada lansia hipertensi.

Kata Kunci: *Hatha Yoga*, Hipertensi, Lansia

ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE IN HYPERTENSION ELDERLY THROUGH HATHA YOGA INNOVATION INTERVENTION TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN RT 06 RW 08 GROGOL SUBSTANCE DEPOK

Sondang Mariani

Abstract

Elderly is a group that dominates hypertension sufferers in Indonesia. Hypertension is a disease that is a threat to the world because it kills more people every year. An alternative to improving the well-being of hypertensive elderly people is doing hatha yoga because this gentle rhythm exercise can improve blood circulation and lower blood pressure. This study aims to determine the effectiveness of hatha yoga therapy in reducing blood pressure in elderly people with hypertension. This study was designed in a quasi-experimental for 8 meetings with pre-test and post-test blood pressure measurements in managed patients. Observation of blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. The results of the study showed that there was a significant reduction in blood pressure in managed patients, the blood pressure of patients who were managed before practicing hatha yoga was 160/94 mmHg down to 125/85 mmHg. Based on these findings, it becomes a suggestion for nurses to be able to carry out alternative non-pharmacological management of hatha yoga for elderly hypertension.

Keywords: Elderly, Hatha Yoga, Hypertension

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam karya ilmiah yang dilaksanakan sejak November 2022 ini adalah “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia Hipertensi Melalui Intervensi Inovasi *Hatha Yoga* untuk Menurunkan Tekanan Darah di RT 06 RW 08 Kelurahan Grogol Depok”. Tulisan ini ditunjukkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Ners (Ns) pada Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Desmawati, SKP, M.Kep, Sp. Kep, Mat, PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, S. Kep. M.Epid. M.N, selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners. Terima kasih penulis sampaikan kepada Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep, M. Kes, M. Kep selaku dosen pembimbing, Ns. Nourmayansa Vidya A., M.Kep., Sp. Kep. Kom dan Ns. Ritanti, M.Kep.Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah saya Togap Iring Hutabarat dan ibu saya Duma Sitirohani Haloho serta adik-adik saya dan seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan semangat dan doa. Terimakasih penulis hantarkan juga kepada teman-teman profesi Ners 2018 yang saling mendukung dan menguatkan satu sama lain, kepada Hefan Yeremia, Firdausi Nuzula dan Michael Nato Andrey yang telah menyertai, mendukung dan melukis kisah bersama selama masa profesi Ners dan penulisan karya ilmiah ini.

Jakarta, 27 April 2023

Penulis



Sondang Mariani

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.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penulisan	6
I.3 Manfaat Penulisan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Tinjauan Kasus	9
II.2 Tinjauan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	38
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	49
III.1 Asuhan Keperawatan Kasus	49
III.2 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	95
BAB IV PEMBAHASAN.....	97
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	97
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	99
IV.3 Implikasi	104
BAB V PENUTUP.....	105
V.1 Kesimpulan	105
V.2 Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	107
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi Menurut Unger et al 2020.....	9
Tabel 2	Pengukuran Skala Prioritas Diagnosa Keperawatan Keluarga.....	26
Tabel 3	Konsep Intervensi Keperawatan Keluarga Hipertensi.....	28
Tabel 4	Manfaat Hatha Yoga.....	39
Tabel 5	Tahap Pranayama	40
Tabel 6	Tahap Asana	42
Tabel 7	Tahap <i>Sun Salutation</i>	44
Tabel 8	Tahap Dyana.....	47
Tabel 9	Susunan Anggota Keluarga Tn. A.....	49
Tabel 10	Pemeriksaan Fisik Tn. A dan Ny. I	56
Tabel 11	Analisa Data	63
Tabel 12	Skoring Diagnosa Keperawatan Ny. I.....	66
Tabel 13	Skoring Diagnosa Keperawatan Tn. A	68
Tabel 14	Rencana Keperawatan	72
Tabel 15	Implementasi dan Evaluasi.....	84
Tabel 16	Hasil Pengukuran Tekanan Darah Ny. I (Pasien Kelolaan) dan Ny N (Pasien Resume) Selama 8 Pertemuan Penerapan Intervensi Inovasi..	95
Tabel 17	Analisa Pengaruh Terapi Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Kelolaan.....	100
Tabel 18	Analisa Pengaruh Terapi Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Resume	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Patofisiologi Hipertensi	15
Gambar 2	Pernapasan	40
Gambar 3	Pernapasan	41
Gambar 4	Utthanasana.....	42
Gambar 5	Tiryaka	43
Gambar 6	Chakrasana.....	43
Gambar 7	Mountain.....	44
Gambar 8	Slight Arch.....	44
Gambar 9	Standing	45
Gambar 10	Lunge	45
Gambar 11	Plank	46
Gambar 12	Kness and.....	46
Gambar 13	Cobra.....	46
Gambar 14	Downward Dog.....	46
Gambar 15	Shavasana.....	47
Gambar 16	Advasana.....	47
Gambar 17	Makarasana	47
Gambar 18	Matsya.....	48
Gambar 19	Genogram Tiga Generasi Keluarga Kelolaan Tn. A.....	49
Gambar 20	Denah Rumah Tn. A	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan
- Lampiran 2 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 3 SOP Hatha Yoga
- 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