



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI *ISOMETRIC EXERCISE*
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RT 05
RW 10 KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

SILA AIMANATUL AFIFAH

2410721049

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI *ISOMETRIC EXERCISE*
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RT 05
RW 10 KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

SILA AIMANATUL AFIFAH

2410721049

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Sila Aimanatul Afifah

NIM : 2410721049

Tanggal : 20 Mei 2025

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

Jakarta, 20 Mei 2025

Yang Menyatakan,

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown. It features the Garuda Pancasila emblem in the center. The text 'REPUBLIK INDONESIA' is at the top, '10000' is on the left, and 'METERAN' is on the right. A signature is written across the stamp. The serial number 'E80CEALX237649244' is at the bottom.

Sila Aimanatul Afifah

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH AKHIR NERS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Sila Aimanatul Afifah
NIM : 2410721049
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 Lansia dengan Hipertensi Melalui Intervensi *Isometric Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah di RT 05 RW 10 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 hasil 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: 20 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Sila Aimanatul Afifah

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Sila Aimanatul Afifah

NIM : 2410721049

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

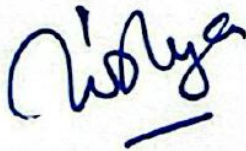
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Lansia dengan Hipertensi Melalui Intervensi *Isometric Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah di RT 05 RW 10 Kelurahan Grogol Kota Depok.

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

Ketua Penguji



Ns. T. Widya Nalaria, M.Kep., Sp.Kep.K.

Penguji II



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

Penguji III (Pembimbing)



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Man, Ners

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di Jakarta
Tanggal Seminar : 20 Mei 2025



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S

Koordinator Program Studi Profesi Ners

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA LANSIA DENGAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI *ISOMETRIC EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RT 05 RW 10 KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK

Sila Aimanatul Afifah

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius jika tidak dikendalikan. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah adalah latihan statis atau *isometric exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi *isometric exercise* dalam asuhan keperawatan keluarga lansia dengan hipertensi di RT 05 RW 10 Kelurahan Grogol, Kota Depok. Studi kasus ini bertujuan untuk menerapkan intervensi *isometric exercise* dalam asuhan keperawatan keluarga pada lansia hipertensi di RT 05 RW 10 Kelurahan Grogol, Kota Depok, mulai dari tahap pengkajian hingga evaluasi. Intervensi dilakukan sebanyak tiga kali seminggu selama empat minggu, dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah, di mana tekanan darah awal klien berada pada angka 182/105 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 150/83 mmHg. Kesimpulannya, intervensi *isometric exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan mendorong keterlibatan keluarga dalam perawatan, sehingga dapat dijadikan sebagai bagian dari pendekatan keperawatan komunitas berbasis keluarga.

Kata Kunci: asuhan keperawatan keluarga, hipertensi, *isometric exercise*, lansia

***ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE FOR ELDERLY WITH
HYPERTENSION THROUGH ISOMETRIC EXERCISE
INTERVENTION TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN RT 05
RW 10 GROGOL SUBDISTRICT, DEPOK CITY***

Sila Aimanatul Afifah

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases in the elderly and may lead to serious complications if not properly controlled. One effective non-pharmacological approach to reduce blood pressure is static exercise or isometric exercise. This study aims to analyze the effect of isometric exercise intervention within the context of family nursing care for elderly individuals with hypertension in RT 05 RW 10, Grogol Subdistrict, Depok City. This case study applied isometric exercise as a nursing intervention from the assessment phase through to the evaluation. The intervention was carried out three times per week over a four-week period, with blood pressure measurements taken before and after the intervention. The results showed a decrease in blood pressure, from an initial value of 182/105 mmHg to 150/83 mmHg after the intervention. In conclusion, isometric exercise is effective in lowering blood pressure among elderly individuals with hypertension and enhances family involvement in care. This intervention can be considered as part of a community-based family nursing care approach.

Keywords: elderly, family nursing care, hypertension, isometric exercise

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini berhasil diselesaikan dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Lansia Dengan Hipertensi Melalui Intervensi *Isometric Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah di RT 05 RW 10 Kelurahan Grogol Kota Depok.”

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S selaku Koordinator Jurusan Keperawatan, serta Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep selaku Sekretaris Program Studi Profesi Ners. Terima kasih juga kepada Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing, Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji I, dan Ns. T Widya Nalaria, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom selaku dosen penguji II atas segala bimbingan dan saran yang diberikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga lansia di Kelurahan Grogol atas partisipasinya, serta kepada Bapak RW 10 dan Lurah Kelurahan Grogol atas dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan. Terima kasih mendalam juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua, kakak, dan adik atas doa dan dukungan, sahabat-sahabat atas semangat yang diberikan, serta teman-teman Profesi Ners atas bantuan dan informasi selama penyusunan karya ilmiah ini. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan.

Jakarta, 20 Mei 2025

Penulis



Sila Aimanatul Afifah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
II.1 Konsep Lansia	9
II.2 Konsep Hipertensi	12
II.3 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	17
II.4 Konsep <i>Isometric Exercise</i>	23
II.5 Peran Perawat	28
 BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	 29
III.1 Asuhan Keperawatan Kasus	29
III.2 Intervensi <i>Isometric Exercise</i> untuk Mengatasi Hipertensi	56
III.3 Asuhan Keperawatan Klien Resume	57
III.4 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	58
III.5 Implementasi Intervensi <i>Isometric Exercise</i>	63
 BAB IV PEMBAHASAN.....	 65
IV.1 Analisis Asuhan keperawatan Berdasarkan Teoritis dan Penelitian Terkait	65
IV.2 Analisis Penerapan <i>Isometric Exercise</i> Pada Kasus	79
IV.3 Implikasi	83
 BAB V PENUTUP.....	 85
V.1 Kesimpulan	85
V.2 Saran	86
 DAFTAR PUSTAKA	 88
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi	13
Tabel 2	Pengukuran Skala Prioritas Diagnosa Keperawatan Keluarga	21
Tabel 3	Pemeriksaan Fisik	38
Tabel 4	Data Fokus.....	43
Tabel 5	Analisa Data	44
Tabel 6	Skoring Masalah Perilaku Kesehatan Tidak Efektif	46
Tabel 7	Skoring Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif.....	48
Tabel 8	Rencana Tindakan Keperawatan	49
Tabel 9	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	58
Tabel 10	Hasil Pengukuran Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Tekanan Darah Sesudah Intervensi Isometric Exercise.....	63
Tabel 11	Hasil Nilai Rata-Rata Pada Klien Kelolaan Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Intervensi Isometric Exercise.....	80
Tabel 12	Hasil Nilai Rata-Rata Pada Klien Resume Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Intervensi Isometric Exercise.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan 1 Isometric Excercise.....	25
Gambar 2	Gerakan 2 Isometric Excercise.....	25
Gambar 3	Gerakan 3 Isometric Excercise.....	26
Gambar 4	Gerakan 4 Isometric Excercise.....	26
Gambar 5	Gerakan 5 Isometric Excercise.....	26
Gambar 6	Gerakan 6 Isometric Excercise.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 3	SOP <i>Isometric Exercise</i>
Lampiran 4	Media Edukasi
Lampiran 5	LOA Buku Luaran
Lampiran 6	Dokumentasi Penerapan Intervensi <i>Isometric Exercise</i>
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 8	Hasil Uji Plagiarisme