



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA
HIPERTENSI MELALUI *BRISK WALKING EXERCISE*
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH DI RW 10
KELURAHAN GROGOL, DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

DARA SUCIKA

2410721074

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



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA
HIPERTENSI MELALUI *BRISK WALKING EXERCISE*
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH DI RW 10
KELURAHAN GROGOL, DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

DARA SUCIKA

2410721074

**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 : Dara Sucika

NIM : 2410721074

Tanggal : 19 Mei 2025

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

Jakarta, 19 Mei 2025

Yang menyatakan,



(Dara Sucika)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dara Sucika
NIM : 2410721074
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 Lansia Hipertensi Melalui *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di RW 10 Kelurahan Grogol, Depok”** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 19 Mei 2025

Yang menyatakan,



(Dara Sucika)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir diajukan oleh :

Nama : Dara Sucika

NIM : 2410721074

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia Hipertensi Melalui *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di RW 10 Kelurahan Grogol, Depok

Telah berhasil dipertahankan didepan Tim Penguji dan 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. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

Ketua Penguji



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

Penguji II



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

Penguji III (Pembimbing)



Desmalva, SKr, WPKep, dan Kep.Mat., PhD.

Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta

: Jakarta

Tanggal Seminar

: 19 Mei 2025



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

Koordinator Program studi
Pendidikan Profesi Ners

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA HIPERTENSI
MELALUI *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH DI RW 10 KELURAHAN GROGOL, DEPOK**

Dara Sucika

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering dialami oleh lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis, salah satunya adalah *brisk walking exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *brisk walking exercise* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian dirancang dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang mencakup tahap pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Intervensi dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama dua minggu, dengan durasi 30 menit setiap sesi. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer digital sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada pasien kelolaan, dari sebelumnya 172/95 mmHg menjadi 135/82 mmHg. Selain itu, ditemukan peningkatan pemahaman keluarga terhadap pentingnya terapi non-farmakologis dan perubahan perilaku hidup sehat pada lansia. Berdasarkan temuan ini, *brisk walking exercise* terbukti efektif sebagai intervensi dalam manajemen tekanan darah pada lansia hipertensi dan dapat diintegrasikan dalam praktik asuhan keperawatan keluarga di lingkungan komunitas.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah

**ANALYSIS OF NURSING CARE FOR THE ELDERLY IN HYPERTENSION
THROUGH BRISK WALKING EXERCISE ON BLOOD PRESSURE
CHANGES IN RW 10, GROGOL VILLAGE, DEPOK**

Dara Sucika

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among the elderly and can lead to serious complications if not properly managed. Hypertension control can be achieved through non-pharmacological approaches, one of which is brisk walking exercise. This study aims to determine the effectiveness of brisk walking exercise in reducing blood pressure among elderly individuals with hypertension. The study was designed as a case study using a family nursing care approach, which includes assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The intervention was carried out three times a week for two weeks, with each session lasting 30 minutes. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer before and after the intervention. The results showed a decrease in the patient's blood pressure from 172/95 mmHg to 135/82 mmHg. In addition, there was an improvement in the family's understanding of non-pharmacological therapies and positive changes in the elderly's healthy lifestyle behavior. Based on these findings, brisk walking exercise is proven to be an effective intervention for managing blood pressure in elderly individuals with hypertension and can be integrated into family nursing care practices in community settings.

Keywords : *Blood Pressure, Brisk Walking Exercise, Elderly, Hypertension*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam karya ilmiah ini adalah “Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia Hipertensi Melalui *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di RW 10 Kelurahan Grogol, Depok”.

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. Cut Sarida Pompey, M.N.S selaku Koordinator Program Studi Profesi Ners, Ns. Lina Berliana Togatorop, M.Kep selaku Sekretaris Program Studi Profesi Ners. Penulis juga berterima kasih kepada Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep selaku dosen pembimbing dan Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep. Kom. selaku dosen penguji I serta Ns. T Widya Naralia, S.Kep, M.Kep, Sp. Kom. selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan arahan dalam penulisan karya ilmiah ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Puskesmas Kecamatan Limo, Kelurahan Grogol, kader kesehatan, serta keluarga lansia di RW 10 Kelurahan Grogol yang telah berpartisipasi. Terakhir ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada kedua orang tua saya yaitu Rifa'i Muwardi selaku ayah, Sri Mulya selaku ibu, dan Naura selaku adik saya serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga turut menyampaikan terima kasih kepada sahabat serta teman baik yaitu “Beneran Homies” dan teman-teman sejawat profesi Ners UPNVJ yang telah membantu serta memberikan dukungan dalam penulisan karya ilmiah ini.

Jakarta, 14 Mei 2025

Penulis

Dara Sucika

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 SKEMA.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I <u>PENDAHULUAN</u>	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penulisan	3
I.3 Manfaat Penulisan	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
II.1 Landasan Teori	6
II.2 Tinjauan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	24
 BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	 33
III.1 Asuhan Keperawatan Keluarga	33
III.2 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	68
 BAB IV PEMBAHASAN.....	 69
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	69
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	82
 BAB V PENUTUP.....	 92
V.1 Kesimpulan.....	92
V.2 Saran	93
 DAFTAR PUSTAKA	 95
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi	6
Tabel 2	Pengukuran Skala Prioritas Diagnosa Keperawatan Keluarga	15
Tabel 3	Konsep Intervensi Keperawatan Keluarga denganm Lansia yang Mengalami Hipertensi	16
Tabel 4	Standar Operasional Prosedur BWE	29
Tabel 5	Susunan Anggota Keluarga Tn. S	33
Tabel 6	Pemeriksaan Fisik Keluarga Tn. S	44
Tabel 7	Analisa Data Keluarga Tn. S.....	49
Tabel 8	Skoring Diagnosa Keperawatan 1 Pada Ny. I.....	51
Tabel 9	Skoring Diagnosa Keperawatan 2 pada Ny. I	52
Tabel 10	Urutan diagnosa Keperawatan pada Ny. I.....	53
Tabel 11	Rencana Keperawatan	53
Tabel 12	Implementasi dan Evaluasi.....	63
Tabel 13	Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi.....	69
Tabel 14	Hasil Observasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi....	83
Tabel 15	Hasil Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Pada Pasien Kelolaan Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Intervensi <i>Brisk Walking Exercise</i>	85
Tabel 16	Hasil Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Pada Pasien Resume Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Intervensi <i>Brisk Walking Exercise</i>	85

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Pathway Hipertensi.....	9
Skema 2	Genogram Keluarga Tn. S.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Denah Rumah Tn. S	39
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 SOP Brisk Walking Exercise
- Lampiran 4 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 5 Hasil Uji Turnitin