



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA  
HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI *FOOT AND BACK MASSAGE*  
UNTUK MENGATASI TEKANAN DARAH TINGGI DAN GANGGUAN  
TIDUR DI WILAYAH KELURAHAN BINTARA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**IKE TRISNAWATI**

**2420721120**

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

**2026**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA  
HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI *FOOT AND BACK MASSAGE*  
UNTUK MENGATASI TEKANAN DARAH TINGGI DAN GANGGUAN  
TIDUR DI WILAYAH KELURAHAN BINTARA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners**

**IKE TRISNAWATI**

**2420721120**

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

**2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ike Trisnawati  
NIM : 2420721120  
Tanggal : 25 November 2025

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

Jakarta, 25 November 2025

Yang Menyatakan,



Ike Trisnawati

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Ike Trisnawati  
NIM : 2420721120  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul: *Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Hipertensi melalui Intervensi Foot and Back Massage* untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi dan Gangguan Tidur di Wilayah Kelurahan Bintara.

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 mempublikasi Hasil KIAN saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 25 November 2025

Yang Menyatakan,



Ike Trisnawati

## PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Ike Trisnawati  
NIM : 2420721120  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Hipertensi Melalui Intervensi *Foot and Back Massage* untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi dan Gangguan Tidur di Wilayah Kelurahan Bintara.

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.

Jakarta, 25 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)



Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep  
NIP. 198707102021211001

Penguji II



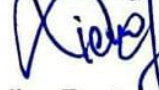
Ns. P. Widya Nuralia, M.Kep., Sp.Kep.K  
NIP. 199308032024062001  
Dekan FKHS UPN "Veteran" Jakarta  
Desmawati, SKp., M.Kep., Sp. Mat., Ph.D.  
NIP. 197602142021212005

Penguji III



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIP. 198603092025212031

Koordinator Program Studi Pendidikan  
Profesi Ners Program Profesi



Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.  
NIP. 198901262022031006

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI *FOOT AND BACK MASSAGE* UNTUK MENGATASI TEKANAN DARAH TINGGI DAN GANGGUAN TIDUR DI WILAYAH KELURAHAN BINTARA**

**Ike Trisnawati**

## **Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang kerap dijumpai pada populasi usia lanjut dan dapat mengakibatkan komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Keadaan ini juga sering disertai gangguan kualitas tidur akibat peningkatan aktivitas saraf simpatis dan ketegangan fisiologis yang alami lansia. Penanganan hipertensi dan gangguan kualitas tidur dapat dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologis, salah satunya dengan *foot and back massage*. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis asuhan keperawatan keluarga pada lansia hipertensi melalui penerapan *foot and back massage* sebagai upaya mengatasi tekanan darah tinggi dan gangguan tidur. Desain yang digunakan berupa studi kasus dengan pendekatan *pre-post test* tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada dua lansia hipertensi dan intervensi dilakukan selama 3 minggu dengan total 6 kali pertemuan. Alat ukur yang digunakan yaitu sphygmomanometer dan kuesioner PSQI. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua klien, di mana Ibu E mengalami penurunan rata-rata sistolik sebesar 8,83 mmHg dan diastolik sebesar 7,84 mmHg dan Ibu K mengalami penurunan rata-rata sistolik sebesar 4,5 mmHg dan diastolik sebesar 3,34 mmHg. Selain itu, ditemukan peningkatan kualitas tidur kedua klien, dengan skor Ibu E dari 6 menjadi 4 dan Ibu K dari 10 menjadi 5, ini menandakan perbaikan dari kualitas tidur buruk menjadi baik. Berdasarkan penelitian ini, *foot and back massage* terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan keluarga untuk membantu mengatasi tekanan darah tinggi dan gangguan tidur pada lansia hipertensi.

**Kata Kunci:** *Foot and back massage*, Gangguan Tidur, Hipertensi, Lansia

**ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE IN ELDERLY  
PATIENTS WITH HYPERTENSION THROUGH FOOT AND  
BACK MASSAGE INTERVENTIONS TO OVERCOME HIGH  
BLOOD PRESSURE AND SLEEP DISORDERS IN KELURAHAN  
BINTARA**

**Ike Trisnawati**

***Abstract***

*Hypertension is one of the degenerative diseases commonly found in the elderly population and can lead to serious complications if not managed properly. This condition is also often accompanied by sleep quality disturbances due to increased sympathetic nerve activity and physiological tension that is natural in the elderly. Hypertension and sleep quality disorders can be treated with a non-pharmacological approach, one of which is foot and back massage. The purpose of this study was to analyze family nursing care for elderly people with hypertension through the application of foot and back massage as an effort to overcome high blood pressure and sleep disorders. The design used was a case study with a pre-post test approach without a control group. This study was conducted on two elderly hypertensive patients, and the intervention was carried out for 3 weeks with a total of 6 meetings. The measuring instruments used were a sphygmomanometer and a PSQI questionnaire. The results showed a decrease in the average systolic and diastolic blood pressure in both clients, where Mrs. E experienced an average decrease in systolic blood pressure of 8.83 mmHg and diastolic blood pressure of 7.84 mmHg, and Mrs. K experienced an average decrease in systolic blood pressure of 4.5 mmHg and diastolic blood pressure of 3.34 mmHg. Additionally, an improvement in sleep quality was observed in both clients, with Mrs. E's score improving from 6 to 4 and Mrs. K's score improving from 10 to 5, indicating a shift from poor to good sleep quality. Based on this study, foot and back massage has been proven effective as a non-pharmacological intervention in family nursing care to help overcome high blood pressure and sleep disorders in elderly people with hypertension.*

**Keywords:** *Elderly, Hypertension, Foot and Back Massage, Sleep Disorder*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan KIAN yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Hipertensi melalui Intervensi *Foot and Back Massage* untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi dan Gangguan Tidur di Wilayah Kelurahan Bintara”. Penulis ingin mengucapkan terimakasih 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 Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Lina Berliana Togatorop, M.Kep selaku Kepala Program Studi Profesi Ners, Ns. Chandra Tri Wahyudi S.Kep., M.Kes., M.Kep selaku Dosen Penguji 1, Ns. T. Widya Nalaria, M.Kep., Sp.Kep.K selaku Dosen Penguji 2, dan Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan saran yang bermanfaat bagi penulis untuk dapat menyelesaikan KIAN ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Kelurahan Bintara yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Mama, Ayah, Adik, serta keluarga besar saya yang tidak henti-hentinya memberikan semangat dan doa. Kepada teman-teman lain yang turut serta membantu dalam pembuatan KIAN ini, dan terkhusus untuk Zahra, Naila, Nida dan Maya yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis. Kepada teman-teman Profesi Ners 2025 yang telah berjuang bersama-sama pada masa perkuliahan ini. Penulis menyadari bahwa KIAN ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis berharap mendapatkan saran dan kritik dari pembaca yang dapat membangun agar terciptanya Karya yang lebih baik di masa yang akan datang.

Jakarta, 25 November 2025

Penulis



Ike Trisnawati

## 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 SKEMA .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	6
I.3 Tujuan Penelitian .....	7
I.4 Manfaat Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
II.1 Konsep Lansia .....	9
II.2 Konsep Hipertensi .....	16
II.3 Konsep Tidur .....	29
II.4 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga .....	36
II.5 Konsep <i>Foot Massage</i> .....	48
II.6 Konsep <i>Back Massage</i> .....	51
II.7 Peran Perawat Keluarga .....	54
BAB III GAMBARAN KASUS .....	57
III.1 Asuhan Keperawatan Klien Kelolaan .....	57
III.2 Intervensi Inovasi <i>Foot and Back Massage</i> .....	90
III.3 Asuhan Keperawatan Klien Resume .....	92
III.4 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Klien Kelolaan .....	93
III.5 Implementasi Intervensi Inovasi <i>Foot and Back Massage</i> .....	103
III.6 Evaluasi Intervensi Inovasi .....	105
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	107
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait .....	107
IV.2 Analisis Penerapan <i>Foot and Back Massage</i> Pada Kasus .....	119
IV.3 Implikasi .....	124
BAB V PENUTUP .....	126
V.1 Kesimpulan .....	126
V.2 Saran .....	127

DAFTAR PUSTAKA .....	129
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi berdasarkan Kementerian Kesehatan RI .....	17
Tabel 2	Komposisi Nutrisi berdasarkan rekomendasi <i>Diet Dietary Approaches To Stop Hypertension</i> (DASH) .....	24
Tabel 3	Skoring Diagnosa Keperawatan Keluarga .....	45
Tabel 4	Susunan Anggota Keluarga .....	57
Tabel 5	Hasil Pemeriksaan Fisik .....	67
Tabel 6	Data Fokus .....	73
Tabel 7	Analisa Data .....	75
Tabel 8	Skoring Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif .....	80
Tabel 9	Skoring Masalah Kesiapan Peningkatan Koping Keluarga .....	83
Tabel 10	Diagnosa Keperawatan .....	85
Tabel 11	Intervensi Keperawatan .....	86
Tabel 12	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan .....	93
Tabel 13	Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Foot and Back Massage</i> .....	103
Tabel 14	Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Foot and Back Massage</i> .....	105
Tabel 15	Hasil Rata-rata Pengukuran Tekanan Darah Pada Klien Kelolaan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi <i>Foot and Back Massage</i> .....	120
Tabel 16	Hasil Rata-rata Pengukuran Tekanan Darah Pada Klien Resume Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi <i>Foot and Back Massage</i> .....	121
Tabel 17	Hasil Analisis Penerapan <i>Foot and Back Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Klien Kelolaan dan Klien Resume .....	123

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	<i>Pathway</i> Hipertensi .....	23
Skema 2	Genogram Keluarga .....	58
Skema 3	Denah Rumah .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul KIA
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Sidang KIA
Lampiran 3	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	SOP <i>Foot and Back Massage</i>
Lampiran 5	Kuesioner Kualitas Tidur
Lampiran 6	Media Edukasi
Lampiran 7	Luaran KIAN
Lampiran 8	Dokumentasi Implementasi <i>Foot and Back Masage</i>
Lampiran 9	Hasil Uji Plagiarisme
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme