



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA USIA
DEWASA HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI SENAM ANTI
HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
DI RT 01 RW 03 KELURAHAN MERUYUNG, DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

BALGIS SEPTIANDRI

2420721129

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

2026



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA USIA
DEWASA HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI SENAM ANTI
HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
DI RT 01 RW 03 KELURAHAN MERUYUNG, DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

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

BALGIS SEPTIANDRI

2420721129

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**

PERNYATAAN ORSINALITAS

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

Nama : Balgis Septiandri
NIM : 2420721129
Tanggal : 25 November 2025

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

Jakarta, 25 November 2025

Yang menyatakan,



(Balgis Septiandri)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Balgis Septiandri
NIM : 2420721129
Fakultas : 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 Usia Dewasa Hipertensi Melalui Intervensi Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di RT 01 RW 03 Kelurahan Meruyung, 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 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 : 25 November 2025

Yang menyatakan,



(Balgis Septiandri)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Balgis Septiandri

NIM : 2420721129

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Usia Dewasa Hipertensi Melalui Intervensi Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di RT 01 RW 03 Kelurahan Meruyung, Depok.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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.

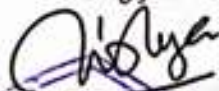
Jakarta, 25 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIP. 1986030092025212031

Penguji II




Ns. T. Widya Nurjati, M.Kep., Sp.Kep.K.
NIP. 199308032024062001

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Desnawati, SKA, M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.
NIP. 197602142021212005

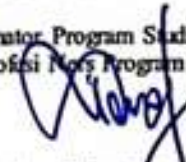


Penguji III



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

Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



Ns. Lira Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198901262022032006

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA USIA DEWASA HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI SENAM ANTI HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI RT 01 RW 03 KELURAHAN MERUYUNG, DEPOK

Balgis Septiandri

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh usia dewasa dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dikelola dengan baik. Salah satu pendekatan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah melalui pelaksanaan senam anti hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan individu dewasa yang mengalami hipertensi. Penelitian dirancang menggunakan metode studi kasus dengan intervensi yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 30 menit, melalui pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang mencakup tahap pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer* digital sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada klien binaan 1, dengan rata-rata tekanan sistolik menurun dari 153.33 mmHg menjadi 149.67 mmHg dan tekanan diastolik dari 93.33 mmHg menjadi 90.33 mmHg, dengan rata-rata penurunan masing-masing sebesar 3.66 mmHg dan 3.00 mmHg. Berdasarkan temuan ini, senam anti hipertensi terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam manajemen tekanan darah pada dewasa hipertensi sehingga berimplikasi dapat dijadikan bagian dari asuhan keperawatan keluarga yang bisa diterapkan sehari-hari.

Kata Kunci: Dewasa, Hipertensi, Keluarga, Senam Anti Hipertensi.

ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE FOR ADULTS WITH HYPERTENSION THROUGH ANTI-HYPERTENSIVE EXERCISE INTERVENTION TO LOWER BLOOD PRESSURE IN RT 01 RW 03, MERUYUNG VILLAGE, DEPOK

Balgis Septiandri

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases commonly experienced by adults and can cause various serious complications if not managed properly. One non-pharmacological approach that can be used to lower blood pressure is through anti-hypertension exercises. This study aims to determine the effectiveness of anti-hypertension exercises in lowering blood pressure in families with adults who have hypertension. The study was designed using a case study method with interventions conducted three times a week for 30 minutes, through a family nursing care approach that included assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation stages. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer before and after the intervention was given. The results showed a decrease in blood pressure in the patients, with an average systolic pressure decreasing from 153.33 mmHg to 149.67 mmHg and diastolic pressure from 93.33 mmHg to 90.33 mmHg, with an average decrease of 3.66 mmHg and 3.00 mmHg, respectively. Based on these findings, antihypertensive exercise has been proven effective as a non-pharmacological intervention in blood pressure management in hypertensive adults, implying that it can be incorporated into family nursing care that can be applied daily.

Keywords: Adults, Anti-Hypertension Exercise, Family, Hypertension.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Usia Dewasa Hipertensi Melalui Intervensi Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di RT 01 RW 03 Kelurahan Meruyung, Depok” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA, Comm, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, S.Kp, M.Kep, Sp.Kep,Mat, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep, M.N.S., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Bapak Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep, M.Kes, M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat dalam penulisan karya ilmiah ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah saya Andryan, mama saya Beby Yasminar, abang saya Raihan Bagaskara, dan adik saya Nazwa Cinta Hadiandri tercinta yang selalu memberikan dukungan doa dan *support* serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Tidak lupa penulis sampaikan terima kasih kepada sahabat-sahabat yang menemani selama menjalani Profesi Ners juga sekaligus sudah menjadi keluarga terdekat yang telah membantu penulis dalam penyusunan karya ilmiah ini sehingga selesai tepat waktu tanpa halangan apapun.

Jakarta, 01 September 2025

Penulis,



Balgis Septiandri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORSINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
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 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Dewasa Hipertensi	22
II.3 Tinjauan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	40
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	54
III.1 Asuhan Keperawatan Keluarga.....	54
III.2 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	100
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	102
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan dengan Konsep Kasus Terkait.....	102
IV.2 Analisis Penerapan Senam Anti Hipertensi pada Kasus.....	110
IV.3 Implikasi	114
BAB V PENUTUP.....	116
V.1 Kesimpulan.....	116
V.2 Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	119
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut ESH	13
Tabel 2	Skala Kekuatan Otot <i>Manual Muscle Testing</i> (MMT)	29
Tabel 3	Pengukuran Skala Prioritas Diagnosa Keperawatan Keluarga	30
Tabel 4	Konsep Intervensi Keperawatan Keluarga dengan Dewasa Hipertensi	32
Tabel 5	Susunan Anggota Keluarga Tn. S	54
Tabel 6	Pemeriksaan Fisik Keluarga Tn. S	66
Tabel 7	Data Fokus	73
Tabel 8	Analisa Data Keluarga Tn. S.....	74
Tabel 9	Skoring Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif	76
Tabel 10	Skoring Masalah Perilaku Cenderung Beresiko	77
Tabel 11	Urutan Diagnosa Keperawatan pada Ny. S.....	79
Tabel 12	Rencana Keperawatan.....	79
Tabel 13	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	89
Tabel 14	Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi.....	100
Tabel 15	Hasil Observasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi	111
Tabel 16	Hasil Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Pada Pasien Kelolaan Sebelum dan Sesudah dilakukannya Intervensi Senam Anti Hipertensi	112
Tabel 17	Hasil Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Pada Pasien Resume Sebelum dan Sesudah dilakukannya Intervensi Senam Anti Hipertensi	112

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Pathway Hipertensi	17
Skema 2 Genogram Keluarga Tn. S.....	55
Skema 3 Denah Rumah Keluarga Tn. S.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Jalan di Tempat	43
Gambar 2	Bertepuk antara Telapak Tangan Kanan dan Kiri.....	44
Gambar 3	Tepuk Jari-jari Tangan Kanan dan Kiri.....	44
Gambar 4	Saling Menjalin Jari Tangan Kanan dan Kiri.....	45
Gambar 5	Persilangan Ibu Jari kanan dan Kiri	46
Gambar 6	Mengadu Sisi Kelingking pada Tangan Kanan dan Kiri.....	46
Gambar 7	Mengadu Sisi Telunjuk Tangan Kanan dan Kiri.....	47
Gambar 8	Menepuk Pergelangan Tangan Kanan dan Kiri	47
Gambar 9	Menekan Jari-jari Tangan Kanan dan Kiri.....	48
Gambar 10	Membuka dan Mengepal Jari Tangan Kanan dan Kiri	49
Gambar 11	Menepuk Punggung Tangan dan Bahu pada Sisi Kanan	49
Gambar 12	Menepuk Bokong Kiri dan Kanan	50
Gambar 13	Menepuk Paha dan Betis Sisi Luar Sebelah Kanan dan.....	51
Gambar 14	Jongkok dan Berdiri	52
Gambar 15	Menepuk Perut Sisi Kiri dan Kanan.....	52
Gambar 16	Menjinjit Kaki Kanan dan Kiri.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Senam Anti Hipertensi
- Lampiran 4 Dokumentasi
- Lampiran 5 Surat Keterangan Terbit Buku
- Lampiran 6 Cover Buku
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin Laporan KIAN