



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA  
LANSIA HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI SENAM  
LANSIA DAN FINGER GRIP RELAXATION TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH DI RT 03 RW 01  
KELURAHAN MERUYUNG, DEPOK**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ALIFAH FARHANAH**

**2420721119**

**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 SENAM  
LANSIA DAN FINGER GRIP RELAXATION TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH DI RT 03 RW 01  
KELURAHAN MERUYUNG, DEPOK**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

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

**ALIFAH FARHANAH**

**2420721119**

**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 : Alifah Farhanah

NIM : 2420721119

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,

A 20,000 Rupiah postage stamp from Indonesia, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'TEL. 20 MATERAI TAMPIL'. The stamp is partially obscured by a signature in black ink.

(Alifah Farhanah)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Alifah Farhanah  
NIM : 2420721119  
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 melalui Intervensi Senam Lansia dan *Finger Grip Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah di RT 03 RW 01 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 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,



Alifah Farhanah

## PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Alifah Farhanah

NIM : 2420721119

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia melalui Intervensi Senam Lansia dan *Finger Grip Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah di RT 03 RW 01 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. 198603092025212031

Penguji II

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

Dekan FIKES/URN "Veteran" Jakarta

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.  
NIP. 197602142021212005



Penguji III

Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep.  
NIP. 198707102021212001

Koordinator Program Studi Pendidikan  
Profesi Ners Program Profesi

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

# ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI SENAM LANSIA DAN FINGER GRIP RELAXATION TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI RT 03 RW 01 KELURAHAN MERUYUNG, DEPOK

Alifah Farhanah

## Abstrak

Lansia termasuk dalam kelompok rentan karena bertambahnya usia tubuh terjadi proses penuaan sehingga berisiko menderita masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang biasa dirasakan lansia salah satunya ialah hipertensi. Terapi non-farmakologi menjadi terapi alternatif yang mudah, tidak berisiko, dan murah diterapkan. Senam lansia dan *finger grip relaxation* yang berlandaskan *evidence-based practice* dapat menjadi pilihan intervensi dalam manajemen hipertensi. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini ialah memberikan asuhan keperawatan yang berbasis bukti ilmiah penerapan senam lansia dan *finger grip relaxation* untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Penelitian ini dirancang dengan pendekatan studi kasus dengan frekuensi pemberian intervensi dua kali dalam seminggu. Sebelum dan sesudah masing-masing pemberian intervensi dilakukan pengukuran tekanan darah pada klien binaan maupun resume. Temuan dari penelitian ini memperlihatkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien. Hal tersebut terlihat pada klien binaan sebelum intervensi senam lansia 155/79 mmHg menjadi 146/71 mmHg, sedangkan pada klien resume dari 158/95 mmHg menjadi 149/89 mmHg. Temuan yang sama juga terjadi pada *finger grip relaxation*, tekanan darah klien binaan menurun dari 147/76 mmHg ke 135/67 mmHg sedangkan klien resume 151/88 mmHg menjadi 137/80 mmHg. Dapat disimpulkan kedua intervensi ini dapat efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada lansia hipertensi.

**Kata Kunci:** *Finger Grip Relaxation*, Hipertensi, Lansia, Senam Lansia, Tekanan darah

***ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE FOR ELDERLY  
HYPERTENSION THROUGH ELDERLY EXERCISE AND  
FINGER GRIP RELAXATION INTERVENTION TOWARDS  
BLOOD PRESSURE REDUCTION IN RT 03 RW 01,  
MERUYUNG VILLAGE, DEPOK***

**Alifah Farhanah**

***Abstract***

*The elderly are considered a vulnerable group because aging causes the body to putting them at risk for health problems. A common health issue for the elderly is hypertension. Non-pharmacological therapy such as elderly exercise and finger grip relaxation based on evidence-based practice can be an intervention in hypertension management. The aim of this study is to provide nursing care for the application of elderly exercise and finger grip relaxation to lower blood pressure in hypertensive elderly. This study was designed using a case study approach with interventions administered twice weekly. Blood pressure measurements were taken on both clients before and after each intervention. The findings of this study showed a decrease in blood pressure in both clients. The client's before elderly exercise intervention from 155/79 mmHg to 146/71 mmHg, the resume clients decreased 158/95 mmHg to 149/89 mmHg. Similar findings were also observed in finger grip relaxation. The client's decreased from 147/76 mmHg to 135/67 mmHg, while the resume client decreased from 151/88 mmHg to 137/80 mmHg. It can be concluded that both interventions can be effective in controlling blood pressure in elderly hypertensive patients.*

**Keywords:** *Blood Pressure, Elderly, Elderly Exercise, Finger Grip Relaxation, Hypertension*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. atas semua limpahan karunia serta rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia melalui Intervensi Senam Lansia dan *Finger Grip Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah di RT 03 RW 01 Kelurahan Meruyung, Depok” ini dengan baik. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagaimana salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi profesi ners di Fakultas Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis merasakan banyak bimbingan, bantuan, dan dukungan yang sudah diberikan oleh berbagai pihak terkait. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang paling dalam kepada Ibu Desmawati, SKp, M.Kep, Sp. Kep, Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Lina Berliana Togatorop, M.Kep selaku Kepala Jurusan Keperawatan, Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep selaku dosen pembimbing, Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep. Kom. selaku dosen penguji I serta Ns. T. Widya Nalaria, M.Kep., Sp.Kep.K. selaku dosen penguji II dan juga staf akademik Fakultas Ilmu Kesehatan. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada Ummah dan Abi yang sudah membesarkan penulis dengan baik. Tidak lupa kepada teman dekat penulis selama menempuh program profesi ners yaitu kepada Vattaya Nurmaizzah, Rahma Wati Dewi, Maulida Azzahra, Irta Tessania, Adinda Risky Meisya yang sudah banyak memberikan dukungan kepada penulis. Penulis menyadari betul bahwa karya ilmiah ini jauh dari kata sempurna sehingga penulis sangat mengharapkan kritik beserta saran. Semoga karya ilmiah ini bisa berkontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang keperawatan.

Jakarta, 19 November 2025

Penulis

Alifah Farhanah

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN .....	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 PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Tujuan Penulisan.....	6
I.3 Manfaat Penulisan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Landasan Teori.....	8
II.2 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Lansia Hipertensi.....	19
II.3 Tinjauan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	37
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN.....	44
III.1 Asuhan Keperawatan Keluarga.....	44
III.2 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti .....	104
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	106
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait .....	106
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti .....	121
IV.3 Implikasi.....	139
BAB V PENUTUP .....	142
V.1 Kesimpulan .....	142
V.2 Saran.....	143
DAFTAR PUSTAKA .....	146
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pengukuran Skala Prioritas Diagnosa Keperawatan Keluarga .....	25
Tabel 2	Intervensi Keperawatan Keluarga dengan Lansia yang Mengalami Hipertensi .....	27
Tabel 3	Susunan Anggota Keluarga Ny. K .....	44
Tabel 4	Analisa Data Keluarga Ny. K.....	67
Tabel 5	Skoring Diagnosa Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif Pada Keluarga Ny. K .....	70
Tabel 6	Skoring Diagnosa Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Pada Keluarga Ny. K .....	73
Tabel 7	Diagnosa Keperawatan Prioritas pada Keluarga Ny. K .....	76
Tabel 8	Intervensi Keperawatan pada Keluarga Ny. K.....	76
Tabel 9	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan pada Keluarga Ny. K .....	91
Tabel 10	Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi .....	104
Tabel 11	Hasil Observasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Senam Lansia .....	122
Tabel 12	Hasil Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Pada Ny. K Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi Senam Lansia.....	125
Tabel 13	Hasil Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Pada Tn. D Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi Senam Lansia.....	126
Tabel 14	Hasil Observasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Finger Grip Relaxation.....	129
Tabel 15	Hasil Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Pada Ny. K Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi Finger Grip Relaxation .....	132
Tabel 16	Hasil Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Pada Tn. D Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi Finger Grip Relaxation .....	133

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	<i>Pathway</i> Hipertensi .....	17
Skema 2	Genogram Keluarga Ny. K.....	44
Skema 3	Diagram Perbandingan Hasil Pengukuran Tekanan Darah pada Ny. K Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Lansia dan Finger Grip Relaxation.....	136
Skema 4	Diagram Perbandingan Hasil Pengukuran Tekanan Darah pada Tn. D Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Lansia dan Finger Grip Relaxation.....	137

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Denah Rumah Ny. K.....	51
----------	------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sidang
- Lampiran 3 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 SOP Senam Lansia
- Lampiran 5 SOP Finger Grip Relaxation
- Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 7 Media Edukasi
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin