



**ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA PADA NY. S DENGAN TERAPI
SENAM HIPERTENSI DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DI KELURAHAN PANCORAN MAS KOTA DEPOK**

KARYA TULIS ILMIAH

NATHANAEL SAURI PRATAMA SIHALOHO

2310701050

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

2026



**ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA PADA NY. S DENGAN TERAPI
SENAM HIPERTENSI DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DI KELURAHAN PANCORAN MAS KOTA DEPOK**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan**

NATHANAEL SAURI PRATAMA SIHALOHO

2310701050

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nathanael Sauri Pratama Sihalohe

NIM : 2310701050

Tanggal : 29 April 2026

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

Jakarta, 29 April 2026

Yang Menyatakan,



Nathanael Sauri Pratama
Sihalohe

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan *platform Gemini* dan *Chat GPT* untuk tujuan perbaikan tata Bahasa dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi tugas akhir ini.

Nama : Nathanael Sauri Pratama Sihalohe

NIM : 2310701050

Tanggal : 29 April 2026

Yang menyatakan,

Peneliti, 29 April 2026

A rectangular stamp with a yellow background and a red border. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, abstract design. In the center, there is a red emblem featuring a bird or a similar figure. To the right of the emblem, the words "METAL" and "TITEL" are printed in red. Below the emblem, there is a red line of text that appears to be a barcode or a unique identifier. A large, black, handwritten signature is written across the entire stamp.

(Nathanael Sauri Pratama Sihalohe)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Nathanael Sauri Pratama Sihaloho
NIM : 2310701050
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul; ***"Asuhan Keperawatan Lansia Pada Ny. S Dengan Terapi Senam Hipertensi Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di Kelurahan Pancoran Mas Kota Depok."***

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas *royalty* ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengakalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan KTI saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal: 29 April 2026

Yang Menyatakan,



(Nathanael Sauri Pratama Sihaloho)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Nathanael Sauri Pratama Sihalohe
NIM : 2310701050
Program Studi : D3 Keperawatan
Judul : Asuhan Keperawatan Lansia Pada Ny. S Dengan Terapi
Senam Hipertensi Dan Teknik Relaksasi Nafas
Dalam Di Kelurahan Pancoran Mas Kota Depok

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 29 April 2026

Ketua Penguji

Ns. Ritanti, MKep.Sp.Kep.Kom

NIP. 196704122025212002

Anggota Penguji I

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

NIP. 198707102021211001

Anggota Penguji II

Ns. T. Widya Neralia, S.Kep.M.Kep., Sp.Kep.K.

NIP. 199308032024062001

Mengetahui,



Dekan FKPS, UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Sri Yanti SST, FT, M.Si

NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi Keperawatan
Program Diploma

Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep.

NIP. 199203102019032019

ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA PADA NY. S DENGAN TERAPI SENAM HIPERTENSI DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DI KELURAHAN PANCORAN MAS KOTA DEPOK

Nathanael Sauri Pratama Sihalo

Abstrak

Hipertensi pada lansia merupakan kondisi kronis akibat proses degeneratif dan gaya hidup yang memerlukan pendekatan terpadu, termasuk terapi nonfarmakologis, untuk mencegah komplikasi kardiovaskular. Studi kasus ini bertujuan mengkaji penerapan kombinasi senam hipertensi dan teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi keperawatan dalam mengendalikan tekanan darah serta meningkatkan kemandirian lansia. Penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus ini dilakukan pada Ny. S (66 tahun) di Pancoran Mas pada Maret 2026. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan selama tiga hari meliputi senam hipertensi, relaksasi napas dalam, dan edukasi media poster. Tingkat kemandirian diukur dengan Indeks Barthel. Pengkajian awal menunjukkan tekanan darah (TD) fluktuatif antara 140/80 mmHg hingga 150/70 mmHg. Pascaintervensi, TD menurun stabil dari rerata 130/83 mmHg menjadi 130/70 mmHg, dengan penurunan diastolik terbesar mencapai 13,3 mmHg. Skor Indeks Barthel menunjukkan kemandirian aktivitas harian yang baik. Klien juga mengalami peningkatan pemahaman dan kemampuan relaksasi mandiri. Kombinasi terapi senam hipertensi dan teknik relaksasi napas dalam efektif menstabilkan tekanan darah serta meningkatkan manajemen diri, sehingga potensial diterapkan sebagai terapi komplementer yang ekonomis dalam asuhan keperawatan gerontik

Kata kunci: hipertensi; lansia; teknik relaksasi napas dalam; terapi senam hipertensi; asuhan keperawatan gerontik

***NURSING CARE FOR AN ELDERLY PATIENT MRS. S WITH
HYPERTENSION EXERCISE THERAPY AND DEEP BREATHING
RELAXATION TECHNIQUE IN PANCORAN MAS SUBDISTRICT
DEPOK CITY***

Nathanael Sauri Pratama Sihalo

Abstract

Hypertension in elderly is a chronic condition driven by ageing and lifestyle factors, requiring integrated approaches, including non-pharmacological therapies, to prevent cardiovascular complications. This case study examines combined hypertension gymnastics and deep breathing relaxation techniques as a nursing intervention to control blood pressure (BP) and enhance independence in the elderly. A descriptive case study was conducted on Mrs S (66 years old) in Pancoran Mas in March 2026. Data were collected via interviews, observations, physical examinations, and documentation. The three-day intervention comprised hypertension gymnastics, deep breathing relaxation, and poster-based health education. Independence was measured using the Barthel Index. Initial assessments showed fluctuating BP between 140/80 mmHg and 150/70 mmHg. Post-intervention, BP stabilised from an average of 130/83 mmHg to 130/70 mmHg, with a peak diastolic reduction of 13.3 mmHg. The Barthel Index indicated good independence in activities of daily living. The client also demonstrated enhanced health understanding and deep breathing relaxation technique. Combining hypertension exercise therapy and deep breathing effectively stabilises BP and improves self-management, offering an economical complementary therapy for gerontological nursing care.

Keywords: *hypertension; elderly; deep breathing relaxation technique; hypertension exercise therapy; gerontological nursing*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus atas kasih karunia dan penyertaan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul ***“Asuhan Keperawatan Lansia Pada Ny. S dengan Terapi Senam Hipertensi dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Kelurahan Pancoran Mas Kota Depok.”*** Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Anter Venus, M.A., Comm., selaku Rektor UPN "Veteran" Jakarta, Dr. Sri Yani, SST.FT., Ftr., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S., selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep., selaku Koordinator Program Studi Keperawatan, Dr. Ns. Arief Wahyu Jadmiko selaku Dosen Pembimbing Akademik, Ns. T. Widya Nalaria, M.Kep., Sp.Kep.K., selaku Dosen Pembimbing KTI, serta Ns. Chandra Triwahyudi, M.Kes., M.Kep. dan Ns. Ritanti, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku dosen penguji atas segala arahan, bimbingan, masukan, serta motivasi yang telah diberikan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada pihak Kelurahan Pancoran Mas, Ny. S beserta keluarga yang telah bersedia menjadi subjek studi kasus, serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung hingga KTI ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

Jakarta, 29 April 2026

Peneliti,

Nathanael Sauri Pratama Sihaloho

LEMBAR PERSEMBAHAN

Soli Deo Gloria...

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih karunia, penyertaan, hikmat, dan kekuatan-Nya yang tidak pernah berhenti menyertai setiap langkah perjalanan hidup peneliti. Tanpa pertolongan-Nya, Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan pernah dapat terselesaikan.

Karya Tulis Ilmiah ini peneliti persembahkan dengan penuh rasa syukur dan hormat kepada:

Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, pengorbanan, dukungan, dan kepercayaan tanpa batas. Terima kasih telah menjadi alasan terbesar bagi peneliti untuk terus berjuang dan tidak pernah menyerah.

Seluruh keluarga, khususnya Tulang Gre, yang senantiasa memberikan semangat, nasihat, doa, dan dukungan selama perjalanan pendidikan hingga terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.

Para dosen, pembimbing, dan penguji, yang telah membagikan ilmu, pengalaman, bimbingan, serta motivasi sehingga peneliti dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dan mampu menyelesaikan pendidikan ini.

Ny. S beserta keluarga, yang telah bersedia menjadi subjek studi kasus dan memberikan kerja sama yang sangat berarti selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Sahabat dan rekan-rekan seperjuangan PKL, yang telah menemani setiap proses, memberikan semangat, bantuan, doa, serta kebersamaan yang tidak akan terlupakan.

Dan yang terakhir...

Untuk diriku sendiri, Nathanael Sauri Pratama Sihaloho.

I know you've come this far not because everything was easy, but because God gave you the strength to endure, the Holy Spirit to keep going, and the faith to never give up. You've faced pressure, doubts, and exhaustion—but by His grace, you're still standing. Every challenge has shaped you into someone stronger, wiser,

and more grateful. Keep trusting God's plan, keep serving others with compassion, and never forget how far His grace has brought you. Amen.

"For I know the plans I have for you," declares the Lord, "plans to prosper you and not to harm you, plans to give you hope and a future."
—Jeremiah 29:11 (NIV)

"I can do all things through Him who strengthens me"
—Philippians 4:13 (ESV)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan	6
I.4 Manfaat Studi Kasus.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 9
II.1 Konsep Dasar Lansia	9
II.2 Konsep Dasar Hipertensi	12
II.3 Konsep Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Diagnosa Medis Hipertensi	26
II.4 Konsep Dasar Terapi Senam Hipertensi	44
II.5 Konsep Dasar Teknik Relaksasi Nafas Dalam	49
II.6 Kerangka Teori	55
II.7 Penelitian terdahulu	56
 BAB III METODE STUDI KASUS	 65
III.1 Desain Studi Kasus	65
III.2 Subjek Studi Kasus	65
III.3 Lokasi dan Waktu penelitian.....	67
III.4 Metode Penelitian	68
III.5 Etika Studi Kasus.....	72
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 75
IV.1 Hasil Penelitian.....	75
IV.2 Pembahasan Studi Kasus	121

IV.3 Keterbatasan Studi Kasus	124
BAB V PENUTUP.....	126
V.1 Kesimpulan.....	126
V.2 Saran	127
DAFTAR PUSTAKA	129
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Lansia Berdasarkan WHO	10
Tabel 2	Klasifikasi Hipertensi	14
Tabel 3	Faktor Risiko Hipertensi Primer	15
Tabel 4	Faktor Risiko Sekunder	16
Tabel 5	Manifestasi Klinis Hipertensi	18
Tabel 7	Anamnesa pada Pasien Hipertensi (Lansia)	26
Tabel 8	Pemeriksaan Fisik pada Pasien Hipertensi (Lansia)	28
Tabel 9	Pengkajian Psikososial & Spiritual	31
Tabel 10	Pengkajian Indeks Barthel	38
Tabel 11	Skor Penilaian Indeks Barthel	40
Tabel 12	Tahap Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	51
Tabel 13	Hasil Penelitian Terdahulu	56
Tabel 14	Pengkajian Indeks Barthel Ny. S.	89
Tabel 15	Data Fokus	91
Tabel 16	Analisa Data	95
Tabel 17	Perencanaan Keperawatan	100
Tabel 18	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	104
Tabel 19	Perbandingan Tekanan Darah Pre dan Post	121

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pathway Penyakit Hipertensi	21
Gambar 2	Fase Pemanasan	46
Gambar 3	Fase Kondisioning	47
Gambar 4	Fase Pendinginan	48
Gambar 5	Tahap Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	54
Gambar 6	Kerangka Teori	55
Gambar 7	Genogram Ny. S	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SOP Terapi Senam Hipertensi dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Lampiran 2	Media Poster Edukasi
Lampiran 3	Dokumentasi Bersama Pasien
Lampiran 4	Dokumentasi Pendukung
Lampiran 5	Kartu Monitor Bimbingan KTI bersama Dosen Pembimbing
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Judul KTI
Lampiran 7	Lembar Formulir Pendaftaran Sidang
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin