

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. N MELALUI INTERVENSI UTAMA
SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI
DESA SUNGAI ALANG**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Anna Sessi Inti Peranita
1610913220002



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Februari, 2025

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diberikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, Februari 2025



Anna Sessi Inti Peranita

Karya Tulis Ilmiah

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.N MELALUI INTERVENSI UTAMA
SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
DI DESA SUNGAI ALANG**

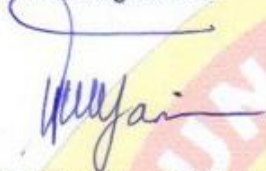
Dipersiapkan dan disusun oleh

Anna Sessi Inti Peranita

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 3 Februari 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Tina Handayani Nasution, Ns., M.Kep.

Anggota Dewan Penguji Lain



Endang Pertiwiwati, Ns. M.Kes.

Pembimbing Pendamping



Rieh Firdausi, Ns., M.Kep.



Fitri Ayatul Azlina, Ns., M.Kep.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Dr. Herawati, Ns., M.Kep

Koordinator Program Studi Keperawatan

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Ny.N Melalui Intervensi Utama Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Desa Sungai Alang” tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Dr. dr. Istiana dan Ibu Dr Herawati, M.Kep sebagai Koordinator Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Dosen pembimbing ibu Tina Handayani Nasution, S.Kep., Ns., M.Kep., dan ibu Rieh Firdausi, S.Kep., Ns., M.Kep yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen penguji yang telah memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik. Terima kasih kepada orang tua, saudara, rekan penelitian, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Banjarbaru, 3 Februari 2025



Anna Sessi Inti Peranita

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.N MELALUI INTERVENSI UTAMA SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI DESA SUNGAI ALANG

Peranita, Anna Sessi Inti

Latar Belakang: Hipertensi di Kalimantan Selatan menduduki provinsi kesembilan dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2023. Pola hidup yang tidak sehat seperti mengonsumsi ikan asin secara berlebihan, bertambahnya usia serta kurangnya aktivitas berolahraga merupakan penyebab terjadinya hipertensi. Salah satu aktivitas olahraga yakni senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan tujuan meningkatkan aliran darah dan oksigen ke dalam otot jantung.

Tujuan: Untuk menerapkan asuhan keperawatan pada Ny.N melalui intervensi utama senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada pasien hipertensi di Desa Sungai Alang dengan pendekatan asuhan keperawatan dari mengumpulkan data pengkajian keperawatan menggunakan lembar pengkajian keperawatan gerontik melalui wawancara, observasi, serta pemeriksaan fisik. Hasil pengkajian dilakukan perencanaan dan dilakukan implementasi sampai evaluasi dengan dilaksanakan senam hipertensi selama 3 hari dengan durasi 20 menit kemudian pemeriksaan tekanan darah dilakukan setelah beristirahat 30 menit.

Hasil dan Pembahasan: Dari hasil pengkajian dan pemeriksaan didapatkan kondisi diagnosis keperawatan, yaitu ketidakefektifan manajemen kesehatan berhubungan dengan kurang pengetahuan tentang program terapeutik. Hasil evaluasi didapatkan terjadi penurunan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 124/80 mmHg.

Kesimpulan: Terjadi penurunan tekanan darah setelah dilaksanakannya senam hipertensi selama 3 hari.

Kata kunci: Hipertensi, Senam Hipertensi, Tekanan Darah.

ABSTRACT

NURSING CARE FOR MRS. N THROUGH THE MAIN INTERVENTION OF HYPERTENSION GYMNASTICS TO LOWER BLOOD PRESSURE IN SUNGAI ALANG VILLAGE

Peranita, Anna Sessi Inti

Background: *Hypertension in South Kalimantan ranks as the ninth province with the highest prevalence of hypertension in 2023. An unhealthy lifestyle such as excessive consumption of salted fish, increasing age and lack of exercise are the causes of hypertension. One of the sports activities, namely hypertension gymnastics, can lower blood pressure with the aim of increasing blood flow and oxygen into the heart muscle.*

Objective: *To apply nursing care to Mrs. N through the main intervention of hypertensive gymnastics to lower blood pressure.*

Methods: *This study uses a case study method on hypertensive patients in Sungai Alang Village with a nursing care approach from collecting nursing assessment data using gerontic nursing assessment sheets through interviews, observations, and physical examinations. The results of the assessment were planned and implemented until evaluation by carrying out hypertension exercises for 3 days with a duration of 20 minutes then blood pressure checks were carried out after resting for 30 minutes.*

Results and Discussion: *From the results of the assessment and examination, it was found that the condition of nursing diagnosis, namely the ineffectiveness of health management is related to lack of knowledge about therapeutic programs. The results of the evaluation were obtained a decrease in blood pressure from 160/90 mmHg to 124/80 mmHg.*

Conclusion: *There was a decrease in blood pressure after 3 days of hypertensive exercises.*

Keywords: *Hypertension, Hypertension Gymnastics, Blood Pressure.*

DAFTAR ISI

JUDUL HALAMAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.1.1 Definisi Lansia	8
2.1.2 Klasifikasi Lansia	8
2.1.3 Ciri-ciri Lansia.....	8

2.1.4 Kualitas Hidup Lansia.....	9
2.2 Konsep Hipertensi.....	10
2.2.1 Definisi Hipertensi.....	10
2.2.2 Etiologi Hipertensi	11
2.2.3 Klasifikasi Hipertensi	13
2.2.4 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	14
2.2.5 Faktor Resiko Hipertensi	15
2.2.6 Komplikasi Hipertensi.....	17
2.2.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	18
2.2.8 Pemeriksaan Penunjang	20
2.3 Konsep Senam Hipertensi	21
2.3.1 Pengertian Senam Hipertensi.....	21
2.3.2 Indikasi Senam Hipertensi.....	21
2.3.3 Waktu Melaksanakan Senam Hipertensi	22
2.3.4 Manfaat Senam Hipertensi	22
2.3.5 Aspek Fisiologis Senam Hipertensi	23
2.3.6 Strategi Pelaksanaan Senam Hipertensi	23
BAB 3 LAPORAN KASUS	27
3.1 Pengkajian.....	27
3.2 Analisis Data.....	29
3.3 Diagnosa Keperawatan.....	30
3.4 Perencanaan Keperawatan.....	31
3.5 Intervensi Keperawatan	33

3.6 Implementasi Keperawatan.....	33
3.5 Evaluasi Keperawatan	34
BAB 4 PEMBAHASAN	38
4.1 Analisa Diagnosis Keperawatan.....	38
4.2 Analisis Intervensi Senam Hipertensi pada Penderita Tekanan Darah Tinggi	39
4.3 Keterbatasan	42
BAB 5 PENUTUP.....	43
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Tekanan darah Ny. N sebelum senam hipertensi	37
Gambar 3.2 Tekanan darah Ny. N sesudah senam hipertensi	37

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah pada Orang Dewasa	14
Tabel 2.2 Tahap Pemanasan Senam Hipertensi.....	24
Tabel 2.3 Gerakan Inti Senam Hipertensi	26
Tabel 2.4 Gerakan Pendinginan Senam Hipertensi	27
Tabel 3.1 <i>pre</i> dan <i>post</i> senam hipertensi	36
Tabel 4.1 Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi.....	41

DAFTAR SINGKATAN

ACE	: Angiotensin Converting Enzym
ACH	: <i>Acetylcholine</i>
CT Scan	: Computerized Tomography Scan
Dinkes Kalbar	: Dinas Kesehatan Kalimantan Barat
Dinkes Kalsel	: Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan
Dinkes	: Dinas Kesehatan
DM	: Diabetes Melitus
EKG	: Elektrokardiogram
Hb	: Hemoglobin
Ht	: Hematokrit
IUP	: <i>International Undergraduate Program</i>
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
NCD	: Non Communicable Disease
NE	: Norepinephrin dan Epinephrine
pH	: <i>Potential of Hydrogen</i>
PO ₂	: Parsial Okisgen
PTM	: Penyakit Tidak Menular
<i>SA Node</i>	: <i>Sinoatrial Node</i>
WHO	: Word Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Lembar Konsultasi
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4. Asuhan Keperawatan
- Lampiran 5. SAP Pendidikan Kesehatan
- Lampiran 6. Materi SAP
- Lampiran 7. Media SAP
- Lampiran 8. Lembar Observasi SAP
- Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 10. Artikel Pendukung

