

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA ANGGOTA  
KELUARGADI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEWON 2**



**ADIS PUTRI NATASYA**  
**P07120120027**

**PRODI DIII KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**“Penerapan Senam Hipertensi pada Anggota Keluarga Di Wilayah  
Kerja Puskesmas Sewon 2”**

Disusun oleh :

Adis Putri Natasya

NIM : P07120120027

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :


01 Desember 2022

Pembimbing Utama,

Menyetujui,

Pembimbing Pendamping,

  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp. Kom  
NIP. 197207161994031005

  
Dr. Jenita DT Donsu, SKM, M.Si  
NIP. 196507201989032001

Yogyakarta,..... Juni 2023

Ketua Jurusan Keperawatan

  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp. Kom  
NIP. 197207161994031005

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**“Penerapan Senam Hipertensi Pada Anggota Keluarga  
Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 2”**

Disusun oleh :

**ADIS PUTRI NATASYA**

**NIM : P07120120027**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 18 April 2023

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,  
Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp., M.Kes  
NIP. 196702281994032001

Anggota,  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

Anggota,  
Dr. Jenita DT Donsu, SKM, M.Si  
NIP. 196507201989032001

Yogyakarta, ..... April 2023  
Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

KTI ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Adis Putri Natasya

NIM : P07120120027

Tanda tangan : 

Tanggal : 27 June 2023

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

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda-  
tangan dibawah ini :

NAMA : Adis Putri Natasya  
NIM : P07120120027  
Program Studi : Diploma Tiga  
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada  
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif ( *Non-exclusive  
Royalty – Free Right* )** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

**Penerapan Senam Hipertensi pada Anggota Keluarga Di Wilayah Kerja  
Puskesmas Sewon 2**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti  
Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalikan  
media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan  
mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai  
penulis/pencipta dan sebagai pemilih Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :  
Pada tanggal :  
Yang menyatakan



(Adis Putri Natasya)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma-III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan Bondan Palestin,SKM,M.Kep,Sp.Kom selaku pembimbing utama dan Dr. Jenita DT Donsu, SKM,M.Si. selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin,SKM,M.Kep,Sp.Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan.
3. Abdul Majid,S.Kep,Ners.M.Kep. selaku Ketua Prodi D- III Keperawatan.
4. Bondan Palestin,SKM,M.Kep,Sp.Kom selaku Pembimbing Utama KTI
5. Dr. Jenita DT Donsu, SKM,M.Si. Selaku Pembimbing Pendamping KTI
6. Keluarga Penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
7. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan karyatulis ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga karya tulis ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KARYA TULIS ILMIAH.....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Ruang lingkup .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Telaah Pustaka .....	9
B. Konsep Senam Hipertensi .....	15
C. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi .....	20
<b>BAB III METODE STUDI KASUS .....</b>	<b>25</b>
A. Rancangan Studi Kasus .....	25
B. Subyek Studi Kasus.....	25
C. Fokus Studi .....	25
D. Definisi Operasional Fokus Studi.....	25
E. Instrument Studi Kasus.....	26
F. Metode Pengambilan Data.....	26
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus .....	27
H. Analisis Data dan Penyajian Data .....	27
I. Etika Studi Kasus .....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>29</b>
A. Hasil.....	29
B. Pembahasan .....	65
C. Keterbatasan Studi Kasus .....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Senam Hipertensi Gerakan Pemanasan 1.....	16
Gambar 2.2 Senam Hipertensi Gerakan Pemanasan 2.....	17
Gambar 2.3 Senam Hipertensi Gerakan Inti 1.....	17
Gambar 2.4 senam hipertensi gerakan inti 2.....	18
Gambar 2.5 Senam Hipertensi Gerakan Inti 3.....	18
Gambar 2.6 Senam Hipertensi Gerakan Inti 4.....	19
Gambar 2.7 Senam Hipertensi Gerakan Inti 5.....	19
Gambar 2.8 Senam Hipertensi Gerakan Inti 6.....	20
Gambar 2.9 Senam Hipertensi Gerakan Inti 7.....	20



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Hipertensi .....	11
Tabel 2.	Daftar Anggota Keluarga Tn.S.....	30
Tabel 3.	Penghasilan Utama Keluarga Tn.S.....	34
Tabel 4.	Riwayat Spiritual Anggota Keluarga Tn. A 2023 .....	39
Tabel 5.	Keadaan Kesehatan Keluarga Tn. A Saat Kunjungan Keadaan kesehatan .....	39
Tabel 6.	Nilai APGAR Keluarga Tn. A 2023 .....	39
Tabel 7.	Analisis Data pada keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas sewon 2 .....	40
Tabel 8.	Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis .....	42
Tabel 9.	Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif b.d kompleksitas program pengobatan.....	42
Tabel 10.	Defisit Pengetahuan Tentang Hipertensi b.d Kurang Terpapar Informasi .....	43
Tabel 11.	Perencanaan keperawatan pasien 1 .....	44
Tabel 12.	Pelaksanaan dan evaluasi keperawatan .....	45
Tabel 13.	Daftar Anggota Keluarga Tn.A .....	48
Tabel 14.	Penghasilan Utama Keluarga Tn.A .....	52
Tabel 15.	Riwayat Spiritual Anggota Keluarga Tn. A 2023 .....	57
Tabel 16.	Keadaan Kesehatan Keluarga Tn. A Saat Kunjungan.....	57
Tabel 17.	Nilai APGAR Keluarga Tn. A 2023 .....	58
Tabel 18.	Analisis Data pada keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas sewon 2 .....	58
Tabel 19.	Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis .....	60
Tabel 20.	Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif b.d kompleksitas program pengobatan.....	61
Tabel 21.	Gangguan Pola Tidur b.d Kuantitas Tidur .....	61
Tabel 22.	Perencanaan keperawatan pasien 2 .....	62
Tabel 23.	Pelaksanaan dan evaluasi keperawatan .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Format Pengkajian Asuhan Keperawatan Keluarga.....	78
Lampiran 2. SAP Leaflet Hipertensi.....	86
Lampiran 3. Materi Penyuluhan.....	88
Lampiran 4. Lembar Observasi.....	92
Lampiran 5. Leaflet Hipertensi.....	93
Lampiran 6. Senam Hipertensi.....	94
Lampiran 7. Izin Penelitian Dinkes Bantul.....	98
Lampiran 8. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI.....	99
Lampiran 9. Kartu Bukti Mengikuti Ujian Proposal KTI.....	101
Lampiran 10. Penjelasan Untuk Mengikuti Studi Kasus.....	103
Lampiran 11. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	104

## **PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA KELUARGA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEWON 2**

Adis Putri Natasya<sup>1</sup>, Bondan Palestin<sup>2</sup>, Jenita DT Donsu<sup>3</sup>  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293  
Email: [adisputrinatasya12@gmail.com](mailto:adisputrinatasya12@gmail.com)

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena tanpa keluhan, penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi akan tergantung pada besarnya peningkatan tekanan darah dan kondisi tekanan darah tidak terdiagnosis dan tidak di obati.

**Tujuan:** Penelitian ini menggambarkan penerapan senam hipertensi pada keluarga untuk menurunkan tekanan darah saat dilakukan tindakan oleh perawat

**Metode:** Penelitian ini merupakan analisis deskriptif dengan bentuk desain studi kasus 2 pasien pada keluarga yang mengalami tekanan darah.

**Hasil:** Penerapan senam hipertensi ini efektif untuk menurunkan tekanan darah pada saat dilakukan tindakan invasif oleh perawat. Tingkat keefektifan ini dipengaruhi oleh dukungan keluarga, kooperatif keluarga.

**Kesimpulan:** Penerapan senam hipertensi dapat dijadikan sebagai alternatif tindakan keperawatan yang dapat menurunkan tekanan darah tindakan invasif pada keluarga

Kata kunci: Penerapan senam hipertensi, menurunkan tekanan darah, pada keluarga

<sup>1</sup> Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

## IN THE WORKING AREA OF SEWON 2 HEALTH CENTER

Adis Putri Natasya<sup>1</sup>, Bondan Palestin<sup>2</sup>, Jenita DT Donsu<sup>3</sup>  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293  
Email: [adisputrinatasya12@gmail.com](mailto:adisputrinatasya12@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is referred to as the silent killer because without complaints, sufferers do not know they have hypertension and are only known after complication occur. Target organ damage due to complication of hypertension will depend on the magnitude of the increase in blood pressure conditions that are not diagnosed and treated

**Purpose:** This study describe the application of hypertension exercise in families to reduce blood pressure when performed by nurse

**Method:** This research is a descriptive analysis with a case study design form of 2 patients in families who experience blood pressure

**Results:** The application of hypertension exercise is effective for lowering blood pressure when invasive procedures are performed by nurse. This level of family support, family cooperation

**Conclusion:** The application of hypertension exercise can be used as an alternative nursing action that can reduce blood pressure for invasive measures in the family

**Key words:** Application of hypertension exercise, lowering blood pressure, in the family

<sup>1</sup> Students of DIII Nursing Poltekkes of the Ministry of Health Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturers of Poltekkes of the Ministry of Health Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturers of Poltekkes of the Ministry of Health Yogyakarta