

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *STRETCHING* PADA ANGGOTA KELUARGA
PENDERITA HIPERTENSI *ESENSIAL*
DI DESA GULUREJO**



RHENA DWI ASTUTI

P07120122043

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *STRETCHING* PADA ANGGOTA KELUARGA
PENDERITA HIPERTENSI *ESENSIAL*
DI DESA GULUREJO**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



RHENA DWI ASTUTI

P07120122043

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

**PENERAPAN *STRETCHING* PADA ANGGOTA KELUARGA
PENDERITA HIPERTENSI *ESENSIAL*
DI DESA GULUREJO**

Disusun oleh :
RHENA DWI ASTUTI
NIM P07120122043

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
27 Mei 2025

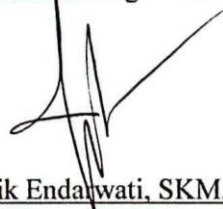
Menyetujui,

Pembimbing Utama



Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM, M.Si
NIP 196507201989032001

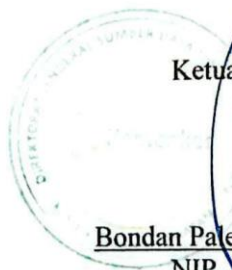
Pembimbing Pendamping,



Titik Endarwati, SKM, MPH
NIP 197607031998032003

Yogyakarta, 27 Mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan



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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *STRETCHING* PADA ANGGOTA KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI *ESENSIAL* DI DESA GULUREJO

Disusun Oleh

RHENA DWI ASTUTI
P07120122043

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 28 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

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

(.....)

Anggota,
Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM, M.Si
NIP 196507201989032001

(.....)

Anggota,
Titik Enderwati, SKM, MPH
NIP 197607031998032003

(.....)

Yogyakarta, 28 Mei 2025
Ketua Jurusan Keperawatan

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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Rhena Dwi Astuti

NIM : P07120122043

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rhena Dwi Astuti' with a stylized flourish at the end.

Tanggal : 28 Mei 2025

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

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

Nama : Rhena Dwi Astuti
NIM : P07120122043
Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

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

**“PENERAPAN *STRETCHING* PADA ANGGOTA KELUARGA PENDERITA
HIPERTENSI *ESENSIAL* DI DESA GULUREJO”**

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: *Yogyakarta*
Pada tanggal: *28 Mei 2025*

Yang menyatakan:

Rhena Dwi Astuti

(Rhena Dwi Astuti)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya 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 Tiga Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. KTI ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan dukungan 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 yang telah memberikan kesempatan penulis menempuh pendidikan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., SP.Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan selaku ketua penguji, yang telah memberikan kesempatan penulis menempuh pendidikan Diploma Tiga Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, serta telah memberikan bimbingan maupun saran kepada penulis.
3. Ns. Abdul Majid, S.Kep., Ns. M.Kep. selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan yang telah memberikan dukungan maupun motivasi untuk kelancaran Karya Tulis Ilmiah.
4. drg. Iting Mamiri selaku Kepala Puskesmas Lendah II yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Lendah II .
5. Beja Santosa selaku Kepala Desa Gulurejo yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian di Desa Gulurejo.
6. Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM, M.Si selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis.
7. Titik Endarwati, SKM, MPH selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis.

8. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan semangat, doa restu dan motivasi, serta bantuan dukungan material maupun moral
9. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Teman satu bimbingan yang selalu memberikan dukungan dan masukan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
11. Teman-teman mahasiswa program studi Diploma Tiga keperawatan angkatan 2022 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah berjuang bersama dan telah membantu dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

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

Yogyakarta,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Ruang Lingkup	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Konsep Keluarga dengan Hipertensi <i>Esensial</i>	11
B. Konsep <i>Stretching</i>	23
C. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga.....	30
D. Kerangka Teori.....	44
BAB III METODE STUDI KASUS	45
A. Gambaran Studi Kasus	45
B. Subyek Studi Kasus.....	45
C. Fokus Studi.....	46
D. Definisi Operasional.....	46
E. Instrumen Studi Kasus	47
F. Metode Pengumpulan Data	48
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus	51
H. Analisis Data dan Penyajian Data	52
I. Etika Penelitian Studi Kasus	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Studi Kasus	54
B. Pembahasan	80
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	89
BAB V PENUTUP.....	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISH.....	16
Tabel 2 Identitas Kepala Keluarga.....	55
Tabel 3 Daftar Anggota Keluarga Ny. B	55
Tabel 4 Daftar Anggota Keluarga Ny. M.....	55
Tabel 5 Tempat Tinggal Masing-masing Anggota Keluarga.....	56
Tabel 6 Struktur Keluarga.....	57
Tabel 7 Hobby Masing-masing Anggota Keluarga Ny. B.....	59
Tabel 8 Hobby Masing-masing Anggota Keluarga Ny. M.....	59
Tabel 9 Apgar Skor Keluarga Ny. B.....	71
Tabel 10 Apgar Skor Keluarga Ny. M.....	71
Tabel 11 Analisa Data Ny. B	72
Tabel 12 Analisa Data Ny. M	72
Tabel 13 Skorning Prioritas Diagnosa Keluarga Ny. B.....	73
Tabel 14 Skorning Prioritas Diagnosa Keluarga Ny. M	73
Tabel 15 Diagnosa Keperawatan	74
Tabel 16 Intervensi Keperawatan Ny. B.....	75
Tabel 17 Intervensi Keperawatan Ny. M	75
Tabel 18 Implementasi dan Evaluasi Pertemuan 1 Keluarga Ny. B dan Ny. M..	76
Tabel 19 Implementasi dan Evaluasi Pertemuan 2 Keluarga Ny. B dan Ny. M..	77
Tabel 20 Implementasi dan Evaluasi Pertemuan 3 Keluarga Ny. B dan Ny. M..	78
Tabel 21 Implementasi dan Evaluasi Pertemuan 4 Keluarga Ny. B dan Ny. M..	79
Tabel 22 Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Peregangan Betis	25
Gambar 2 Peregangan Paha Belakang (<i>Hamstring</i>)	25
Gambar 3 Peregangan Paha Depan (<i>Quadriceps</i>).....	26
Gambar 4 Peregangan Paha Bagian Dalam	26
Gambar 5 Peregangan Pinggang	27
Gambar 6 Peregangan Punggung Atas.....	27
Gambar 7 Peregangan Leher	28
Gambar 8 Peregangan Bahu.....	28
Gambar 9 Peregangan Lengan	29
Gambar 10 Peregangan Pergelangan Tangan	29
Gambar 11 Denah Lokasi Penelitian	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Anggaran Penelitian.....	98
Lampiran 2 Rencana Jadwal Penelitian	99
Lampiran 3 Format Pengkajian Keperawatan Keluarga	100
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur	111
Lampiran 5 Lembar Observasi Tekanan Darah	113
Lampiran 6 Surat Permohonan Stupen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta	114
Lampiran 7 Surat Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo	115
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	116
Lampiran 9 Surat Keterangan Layak Etik.....	117
Lampiran 10 Surat Permohonan Menjadi Responden	118
Lampiran 11 Lembar <i>Informed Consent</i>	119
Lampiran 12 Leaflet <i>Stretching</i>	121
Lampiran 13 Poster Hipertensi.....	122
Lampiran 14 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI	123
Lampiran 15 Bukti Mengikuti Seminar Proposal	125