

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN
ISTRAHAT DAN TIDUR PADA LANSIA YANG MENGALAMI
HIPERTENSI DI BPSTW ABIYOSO YOGYAKARTA**



**GREGORIUS SUFANI
P71203124076**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENTERIAN
KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN
ISTRAHAT DAN TIDUR PADA LANSIA YANG MENGALAMI
HIPERTENSI DI BPSTW ABIYOSO YOGYAKARTA**



**GREGORIUS SUFANI
P71203124076**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENTERIAN
KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

“PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTRAHAT DAN TIDUR PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI BPSTW ABIYOSO YOGYAKARTA”

Disusun oleh

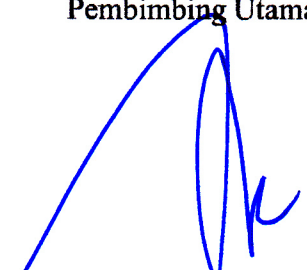
GREGORIUS SUFANI
NIM. P71203124076

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 03 Juni, 2025

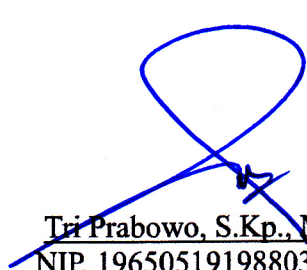
.....

Menyetujui

Pembimbing Utama


Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep
NIP. 196702091990032001

Pembimbing Pendamping


Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc
NIP. 196505191988031001

Yogyakarta, Juni 2025

Ketua Jurusan Keperawatan


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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

**“PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN
ISTRAHAT DAN TIDUR PADA LANSIA YANG MENGALAMI
HIPERTENSI DI BPSTW ABIYOSO YOGYAKARTA”**

Disusun oleh

GREGORIUS SUFANI
NIM. P71203124076

Telah dipertahankan dalam seminar hasil Karya Ilmiah Akhir Ners didepan
Dewan Penguji

Pada tanggal 10 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

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

Anggota,
Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep
NIP. 196702091990032001

Anggota,
Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc
NIP. 196505191988031001

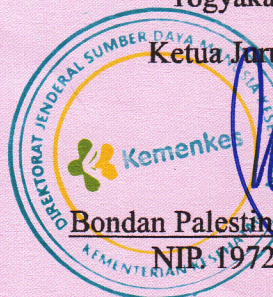
(.....)

(.....)

(.....)

Yogyakarta, Juni 2025

Ketua Jurusan Keperawatan


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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : GREGORIUS SUFANI

NIM : P71203124076

Tanda Tangan : 

Tanggal 30 Juni 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIANUNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Gregorius Sufani
NIM : P71203124076
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas Tugas Akhir Profesi Ners (KIAN) saya yang berjudul : “Penerapan Senam Hipertensi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/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 :

Pada tanggal : 30 Juni, 2025

Yang menyatakan



(Gregorius Sufani)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners di Program Studi Profesi Ners, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Pada kesempatan ini penulis 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 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sekaligus Ketua Dewan Penguji.
3. Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.KMB., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep., selaku pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
5. Tri Prabowo., S.Kp., M.Sc., selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
6. Kepala BPSTW Abiyoso Yogyakarta dan pembimbing lahan praktik yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan asuhan keperawatan.
7. Pasien dan keluarga kelolaan yang telah bersedia meluangkan waktu.
8. Orang tua dan keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan dan bantuan baik secara moral dan material.
9. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.

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

Yogyakarta, April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRACT	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	5
C. Manfaat	6
D. Ruang Lingkup KIAN.....	7
BAB II TINJAUAN TEORI	8
A. Konsep Kebutuhan Istirahat dan Senam Hipertensi.....	8
B. Hasil Literatur Riview	32
C. <i>Web Of Causation</i> (WOC).....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Laporan Studi Kasus	36
B. Rencana Studi Kasus.....	44
BAB IV LAPORAN KASUS	55
A. Pengkajian Keperawatan.....	55
B. Diagnosa Keperawatan.....	61
C. Perencanaan Keperawatan	64
D. Implementasi Keperawatan.....	66
E. Evaluasi Keperawatan.....	69
BAB V PEMBAHASAN	74
A. Pengkajian Keperawatan.....	74
B. Diagnosa Keperawatan.....	77
C. Perencanaan Keperawatan	79
D. Implementasi Keperawatan.....	80
E. Evaluasi Keperawatan.....	83
BAB VI PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC – VII 2003.....	17
Tabel 2. 2 Standar Operasional Prosedur Senam Hipertensi.....	30
Tabel 2. 3 Tabel Analisis Jurnal	33
Tabel 3. 1 Perencanaan Keperawatan.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Web Of Causation</i> (WOC).....	35
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi	94
Lampiran 2. Asuhan Keperawatan Pasien 1	95
Lampiran 3 Asuhan Keperawatan Pasien 2.....	96

**APPLICATION OF HYPERTENSION EXERCISE IN MEETING NEEDS
REST AND SLEEP IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION
AT BPSTW ABIYOSO YOGYAKARTA**

Gregorius Sufani¹, Nurun Laasara², Tri Prabowo³
¹²³ Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email: : gregoriussufani1987@gmail.com

ABSTRACT

Background: *The main issue faced by the elderly at BPSTW Abiyoso Yogyakarta who suffer from hypertension is sleep pattern disturbances. Sleep disturbances in elderly individuals suffering from hypertension can increase the risk and exacerbate various health issues, such as elevated blood pressure, heart function disorders, and the risk of stroke.*

Objective: *To obtain a real picture of the implementation of hypertension exercises for hypertensive elderly individuals with sleep pattern disturbances at BPSTW Abiyoso Yogyakarta.*

Method: *This scientific work is composed using a descriptive research method based on case studies.*

Results: *The administration of hypertension exercise interventions to elderly patients with hypertension experiencing sleep pattern disturbances was conducted over 3 visits with a duration of 30 minutes each. The results showed an improvement in sleep quality and a reduction in blood pressure in both clients, indicating the success of the hypertension exercise program as part of gerontological nursing care.*

Conclusion: *The implementation of hypertension exercise interventions for elderly patients with hypertension who experience sleep pattern disturbances can improve sleep quality and reduce blood pressure in elderly patients with hypertension.*

Keywords: *Exercise, Sleep Pattern Disorders, Elderly, Hypertension*

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT DAN TIDUR PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI BPSTW ABIYOSO YOGYAKARTA

Gregorius Sufani¹, Nurun Laasara², Tri Prabowo³
¹²³ Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email : gregoriussufani1987@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Permasalahan utama yang dialami oleh lansia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta yang mengalami hipertensi adalah gangguan pola tidur. Gangguan tidur pada lansia yang menderita hipertensi dapat memperbesar risiko serta memperparah berbagai masalah kesehatan, seperti peningkatan tekanan darah, gangguan fungsi jantung, dan risiko terjadinya stroke.

Tujuan : Memperoleh gambaran nyata dalam penerapan senam hipertensi pada lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

Metode : Karya ilmiah ini disusun menggunakan metode penelitian deskriptif berbasis studi kasus.

Hasil : Pemberian intervensi senam hipertensi pada lansia hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dilakukan selama 3x kunjungan dengan durasi 30 menit diperoleh hasil adanya peningkatan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah pada kedua klien, menandakan keberhasilan program senam hipertensi sebagai bagian dari asuhan keperawatan gerontik

Kesimpulan : Pemberian intervensi senam hipertensi pada lansia hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Senam Hipertensi, Gangguan Pola Tidur, Lansia, Hipertensi