

**KARYA TULIS ILMIAH**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA  
DENGAN IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH DENGAN MASALAH  
KETIDAKEFEKTIFAN MANAJEMEN KESEHATAN  
KELUARGA DI PUSKESMAS CURUP  
KABUPATEN REJANG LEBONG  
TAHUN 2025**



**DISUSUN OLEH :**

**AGNES FITRIA**  
**P01720122002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU  
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI  
KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
T.A 2024-2025**

**LAPORAN KARYA TULIS ILMIAH**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA  
DENGAN IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH DENGAN MASALAH  
KETIDAKEFEKTIFAN MANAJEMEN KESEHATAN  
KELUARGA DI PUSKESMAS CURUP  
KABUPATEN REJANG LEBONG  
TAHUN 2025**

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh  
Gelar Ahli Madya Keperawatan**



**DISUSUN OLEH :**

**AGNES FITRIA  
P01720122002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU  
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI  
KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
T.A 2024-2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah atas:

Nama : Agnes Fitria

Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 17 November 2004

NIM : P01720122002

Judul Proposal KTI :Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Dengan Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dengan Masalah Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga DiPuskesmas Curup Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2025.

Kami setuju untuk diseminarkan pada tanggal 05 Juni 2025

Curup, 05 Juni 2025

Pembimbing



**Ns. Sri Haryani, M.Kep**

**NIP. 198006032001122002**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA DENGAN  
IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH DENGAN MASALAH KETIDAKEFEKTIFAN  
MANAJEMEN KESEHATAN KELUARGA DI PUSKESMAS  
CURUP KABUPATEN REJANG LEBONG TAHUN 2025**

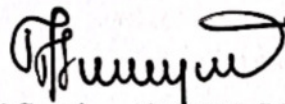
Disusun oleh:

**AGNES FITRIA**  
**P01720122002**

Telah diujikan di depan Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan  
Program Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Curup Poltekkes Kemenkes  
Bengkulu Pada Tanggal 05 Juni 2025, dan dinyatakan

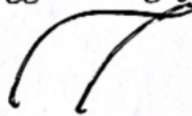
**LULUS**

**Ketua Dewan Penguji**



**Yanti Sutriyanti, SKM. M. Kep**  
**Nip. 197004071989112002**

**Anggota Penguji I**



**Ns. Derison Marsinova Bakara, S.Kep, M.Kep**  
**NIP. 197112171991021001**

**Anggota Penguji II**



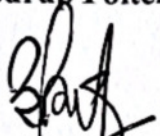
**Ns. Sri Haryani, S.Kep, M.Kep**  
**NIP. 198006032001122002**

Karya Tulis Ilmiah ini telah memenuhi salah satu persyaratan  
Untuk mencapai derajat Ahli Madya Keperawatan

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga  
Jurusan Keperawatan Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



  
**Ns. Chandra Buana, SST, MPH**  
**NIP. 197101041991021001**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA DENGAN  
IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH DENGAN MASALAH KETIDAKEFEKTIFAN  
MANAJEMEN KESEHATAN KELUARGA DIPUSKESMAS  
CURUP KABUPATEN REJANG LEBONG TAHUN 2025**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi atau dapat dijuluki sebagai *silent killer* merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi prevelensi tertinggi di dunia yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan, dan genetik yang diketahui memiliki efek signifikan pada penyakit seperti gagal jantung, infark miokard, kardiovaskular dan stroke. Selain itu juga dapat dipengaruhi oleh obat-obatan, stress, kurang aktivitas fisik, asupan makanan tinggi garam, dan potasium. Hipertensi merupakan faktor risiko utama pada penyakit-penyakit kardiovaskuler seperti aterosklerotik, gagal jantung dan gagal ginjal. Risiko morbiditas bahkan mortalitas dini dapat meningkat manakala terjadi peningkatan tekanan sistolik dan diastolik. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan keluarga hipertensi dengan implementasi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi. **Metode:** Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah study kasus deskriptif yaitu pasien yang terdiagnosa hipertensi. **Hasil:** Setelah dilakukan implementasi senam hipertensi sebanyak tiga kali didapatkan ada penurunan tekanan darah pada klien. **Kesimpulan:** Implementasi senam hipertensi terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

**Kata Kunci:** Hipertensi, Senam Hipertensi

**FAMILY NURSING CARE FOR THE ELDERLY WITH THE  
IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION EXERCISES TO LOWER  
BLOOD PRESSURE WITH THE PROBLEM OF INEFFECTIVENESS OF  
FAMILY HEALTH MANAGEMENT AT CURUP PUBLIC HEALTH  
CENTER REJANG LEBONG DISTRICT IN 2025**

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension or can be dubbed as a silent killer is one of the chronic diseases with the highest prevalence in the world which is influenced by environmental factors, habits, and genetics which are known to have a significant effect on diseases such as heart failure, myocardial infarction, cardiovascular and stroke. In addition, it can also be influenced by drugs, stress, lack of physical activity, high salt intake, and potassium. Hypertension is a major risk factor for cardiovascular diseases such as atherosclerotic, heart failure and kidney failure. The risk of morbidity and even early mortality can increase when there is an increase in systolic and diastolic pressure. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the description of nursing care for hypertension families with the implementation of hypertension exercises to lower blood pressure in elderly hypertensive patients. **Method:** The method used in this study is a descriptive case study, namely patients diagnosed with hypertension. **Results:** After implementing hypertension exercises three times, there was a decrease in blood pressure in clients. **Conclusion:** Implementation of hypertension exercises has been proven to lower blood pressure in hypertensive patients

**Keywords:** Hypertension, Hypertension Exercise

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah laporan tugas akhir dengan judul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Dengan Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dengan Masalah Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Di Puskesmas Curup Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2025”

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Diploma III Keperawatan. Dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda, SST, M. Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Ibu Ns.Erni Buston, SST, M. Kes, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Bapak Ns.Chandra Buana, SST, MPH, selaku Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Ns.Fatimah Khoirini,M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberi saran positif dan telah mengarahkan penulis untuk segera menyelesaikan semua kewajiban sebagai mahasiswa, salah satunya menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
5. Ibu Ns.Sri Haryani,M.Kep Selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk melakukan konsultasi dan memberikan arahan serta masukan yang bersifat membangun dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bunda Yanti Sutriyanti SKM,M.Kep selaku ketua penguji yang telah menyediakan waktu untuk menguji penulis dan memberikan arahan serta masukan yang bersifat membangun.
7. Bapak Ns.Derison Marsinova Bakara, S.Kep, M.Kep selaku penguji 1 yang telah menyediakan waktu untuk menguji penulis dan memberikan arahan serta masukan yang bersifat membangun.

8. Seluruh Dosen dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
9. Kepala Puskesmas Curup yang sudah berpartisipasi membantu dalam memberikan data penyakit Hipertensi pada lansia.
10. Kedua orang tua tercinta, terkasih, dan tersayang mamak (Winarni) dan bapak (Jajak). Terima kasih telah mengusahakan segalanya untuk anak bungsumu yang ini. Mamak, salah satu orang yang menjadi tempat keluh kesah penulis sekaligus menjadi teman curhat penulis, dan bapak yang selalu memberikan dukungan dan semangatnya untuk anak kesayangannya ini. Terima kasih atas doa hebat yang selalu kalian panjatkan untuk penulis. Semoga mamak dan bapak sehat selalu dan selalu ada dalam lindungan Allah SWT, dan selalu ada dalam setiap episode kehidupan penulis. Penulis meminta maaf belum bisa memberikan yang terbaik dan penulis berharap suatu saat nanti mamak dan bapak bisa bangga dengan bungsunya ini.
11. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, M.Ikhsan Ramadhan, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Telah menjadi rumah pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah dan selalu memberi semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah SWT, selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
12. Sahabat penulis yaitu Tyas Marchelina yang telah menemani penulis dalam menyelesaikan pendidikan di jurusan ini, terima kasih atas petualangan yang sangat luar biasa, kenangan canda dan tawa yang sangat menyenangkan dan berkesan bagi penulis.
13. Terakhir, Terima kasih kepada wanita yang memiliki impian besar, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri, Agnes Fitria, seorang anak bungsu yang berjalan memasuki usia 21 tahun, sangat keras kepala dan yang penuh ambisi namun sifatnya seperti anak kecil seusianya. Terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan

menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai.

14. Mungkin dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini terdapat kesalahan yang belum penulis ketahui. Maka dari itu saya mohon saran dan kritikan dari ibu bapak dosen serta teman-teman demi tercapainya Karya Tulis Ilmiah yang dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Curup,05 Juni 2025

Penulis

**Agnes Fitria**  
**P01720122002**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGHANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Terkait Penyakit.....	7
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	7
2.1.2 Etiologi .....	7
2.1.3 Manifestasi Klinik .....	9
2.1.4 Anatomi Fisiologi.....	11
2.1.5 Patofisiologi .....	15
2.1.6 WOC.....	17
2.1.7 Komplikasi .....	18
2.1.8 Pemeriksaan Penunjang .....	19
2.1.9 Penatalaksanaan .....	19
2.2 Konsep Keluarga.....	22
2.2.1 Pengertian Keluarga.....	22
2.2.2 Tipe Keluarga.....	22
2.2.3 Tahap Perkembangan Keluarga .....	23

2.2.4	Fungsi Keluarga.....	26
2.2.5	Peran keluarga.....	28
2.2.6	Struktur Keluarga.....	29
2.3	Konsep Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga.....	29
2.4	Senam Hipertensi.....	31
2.4.1	Pengertian Senam Hipertensi.....	31
2.4.2	Tujuan Senam Hipertensi.....	31
2.4.3	Manfaat Senam Hipertensi.....	31
2.4.4	Evidence Based Senam dalam Mengatasi Hipertensi.....	32
2.4.5	SOP Tindakan Keperawatan Senam Hipertensi.....	33
2.5	Konsep Asuhan Keperawatan.....	39
2.5.1	Pengkajian.....	39
2.5.2	Diagnosa Keperawatan.....	43
2.5.3	Intervensi Keperawatan.....	47
2.5.4	Implementasi Keperawatan.....	49
2.5.5	Evaluasi Keperawatan.....	49

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Desain/ Rancangan Studi Kasus.....	50
3.2	Subjek Studi Kasus.....	50
3.3	Fokus Studi Kasus.....	51
3.4	Definisi Operasional.....	52
3.5	Instrumen Penelitian.....	52
3.6	Tempat dan Waktu.....	52
3.7	Pengumpulan Data.....	53
3.8	Analisis dan Penyajian Data.....	53
3.9	Etika Penelitian.....	54

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1.	Hasil Asuhan Keperawatan.....	56
4.2.	Pembahasan.....	94
4.3.	Keterbatasan Penelitian.....	101

### **BAB V PENUTUP**

5.1. Kesimpulan .....	102
5.2. Saran .....	105
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>106</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Nomor</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
2.1	Anatomi Jantung	12
2.2	Bagian WOC Hipertensi	17
4.1	Denah Rumah	59

## DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
2.1	SOP Terapi Tindakan Senam Hipertensi	33
2.2	Prioritas Masalah	46
2.3	Intervensi Keperawatan	47
4.1	Komposisi Keluarga	56
4.2	Pemeriksaan Fisik	66
4.3	Analisa Data	78
4.4	Skoring 1	79
4.5	Skoring 2	80
4.6	Intervensi Keperawatan	81
4.7	Implementasi Keperawatan	85

## DAFTAR LAMPIRAN

No	Lampiran
1.	Biodata
2.	Surat Pengambilan Data
3.	Surat Izin Penelitian
4.	Surat Selesai Penelitian
5.	PSP
6.	Informed Consent
7.	Pernyataan Keaslian
8.	Dokumentasi
9.	Lembar Balik
10.	Leaflet
11.	Dokumentasi
12.	SAP
13.	Laporan Pendahuluan Kunjungan
14.	Lembar Observasi
15.	Lembar Konsul
16.	Jurnal