



UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**LAPORAN PROFESI KEPERAWATAN KOMPREHENSIF
PENGARUH PEMBERIAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

KARYA ILMIAH AKHIR

**OLEH:
HEIDIYATI SALEHA
04064882124010**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini:

Nama : Heidyati Saleha

NIM : 04064882124010

dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Juli 2022
Penulis




Heidyati Saleha S.Kep
NIM. 04064882124010

LEMBAR PERSETUJUAN KOMPREHENSIF

NAMA : HEIDIYATI SALEHA
NIM : 04064882124010
JUDUL : PENGARUH PEMBERIAN SENAM HIPERTENSI
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI

Laporan akhir keperawatan ini kompherensif telah dipertahankan dihadapan tim penguji laporan akhir keperawatan kompherensif Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ners.

Pembimbing Kompreheasif
Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197605142009121601



(.....)

Mengetahui,
Ketua Bagian

Koordinator Program Profesi Ners



Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602292002122601


Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198306082008122002


LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : HEIDIYATI SALEHA
NIM : 04064882124010
JUDUL : PENGARUH PEMBERIAN SENAM HIPERTENSI
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI

Laporan akhir keperawatan ini kompherennsif telah dipertahankan dihadapan tim penguji laporan akhir keperawatan kompherensif Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ners.

Indralaya, 08 Juni 2022

Pembimbing Komprehasif
Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197605142009121001


(.....)

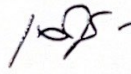
Penguji Komprehasif
Putri Widita Maharyani, S.Kep., Ns., M.kep.
NIP. 198304302006042003


(.....)

Mengetahui,
Ketua Bagian

Koordinator Program Profesi Ners




Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198306082008122002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya ilmiah yang berjudul “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kompleks Desa Permata Baru Permata, Indralaya Utara” Penulis menyadari bahwa terselesaikannya karya ilmiah ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan serta nasehat baik tertulis maupun tidak tertulis dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing yang telah meluangkan banyak waktu dan pikiran untuk membimbing, mendidik, dan mengarahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini.
3. Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran sehingga karya ilmiah ini dapat lebih baik lagi.
4. Kepala Desa di Kompleks Desa Permata Baru Permata Baru, Indralaya Utara.
5. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
6. Rekan-rekan Program Studi Profesi Ners Kelas B 2021 yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.

Penulis berharap karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan dan untuk pengembangan ilmu keperawatan.

Indralaya, Juni 2022

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penulisan.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
C. Manfaat Penulisan	5
D. Metode	7
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Senam Hipertensi	8
1. Definisi	8
2. Manfaat	9
3. Teknik Dan Cara Senam	9
4. Gerakan Senam.....	10
B. Hipertensi.....	11
1. Definisi	11
2. Etiologi.....	13
3. Tanda dan gejala.....	14
4. Klasifikasi	16
5. Patofisiologi	17
6. Komplikasi	19
BAB III ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI	
A. Gambaran Hasil Pengkajian.....	21
B. Gambaran Hasil Diagnosis Keperawatan yang Muncul.....	23

C. Gambaran Hasil Intervensi dan Implementasi Keperawatan yang Muncul	27
D. Gambaran Hasil Evaluasi yang Muncul	31
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Pembahasan Kasus Berdasarkan Teori dan Hasil Penelitian Terkait Jurnal yang Digunakan	36
B. Implikasi keperawatan.....	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA SENAM HIPERTENSI
TERHADAPPENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI**

¹Heidiyati Saleha ²Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
¹Mahasiwa Program Studi Profesi Ners FK Universitas Sriwijaya
²Dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Sriwijaya
heidiyatisaleha98@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi atau yang dikenal dengan sebutan tekanan darah tinggi adalah tekanan darah sistolik yang melebihi 140 mmHg atau tekanan darah diastolik yang lebih dari 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019). Keluarga merupakan lini pertama dalam masyarakat dimana perlu untuk melakukan pengontrolan hipertensi, terutama jika hipertensi dialami oleh salah satu anggota keluarga tersebut. Senam hipertensi merupakan salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah.

Tujuan: Penulisan studi kasus keperawatan komprehensif ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan melakukan senam hipertensi di Desa Permata Baru Indralaya Utara.

Metode: Metode dalam penulisan ini deskriptif kualitatif dilakukan menggunakan pendekatan studi kasus dengan memberikan asuhan keperawatan pada keluarga dengan hipertensi dan memberikan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil: Ketiga klien tersebut didapatkan masalah keperawatan yaitu nyeri akut dan defisit pengetahuan. Sehingga ketiga klien telah mendapatkan asuhan keperawatan dengan penatalaksanaan nonfarmakologi yaitu pemberian senam hipertensi.

Kesimpulan: pemberian senam hipertensi efektif menurunkan tekanan darah sehingga nyeri berkurang pada klien penderita hipertensi.

Kata Kunci : Senam Hipertensi, Hipertensi.

Daftar Pustaka : 20 (2015-2022)

Mengetahui,
Koordinator Program Profesi Ners



Dhona Andhini, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198306082008122002

Pembimbing Komprehensif



Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197605142009121001

**FAMILY NURSING CARE OF HYPERTENSION GYMNASTICS
ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN
HYPERTENSIVE PATIENTS**

¹Heidiyati Saleha ²Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
¹Mahasiwa Program Studi Profesi Ners FK Universitas Sriwijaya
²Dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Sriwijaya
heidiyatisaleha98@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension Also known as high blood pressure is systolic blood pressure that exceeds 140 mmHg or diastolic blood pressure that is more than 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019). The family is the first line in society that really needs hypertension control, especially if one of the family members suffers from hypertension. Hypertension exercise is one of the treatments that can be done to lower and control blood pressure.

Purpose: The writing of this comprehensive nursing case study aims to provide family nursing care to hypertensive patients by doing hypertension exercise in Permata Baru Village, North Indralaya.

Methods: Qualitative research was conducted using a case study approach by providing nursing care to families of hypertensive patients and providing hypertension exercise to reduce blood pressure in hypertensive patients.

Result: Three clients obtained nursing problems, namely acute pain and knowledge deficit. So that the three clients have received nursing care with non-pharmacological management, namely the administration of hypertension exercise.

Conclusion: Providing of hypertension exercise is effective in lowering blood pressure so that pain is reduced in clients with hypertension.

Keyword : Hypertension Gymnastics, Hypertension

Bibliography : 20 (2015-2022)

Mengetahui,
Koordinator Program Profesi Ners



Dhoma Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198306082008122002

Pembimbing Komprehensif



Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197605142009121001

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit yang menyebabkan banyak kematian, termasuk tekanan darah tinggi. Gaya hidup penyuka makanan cepat saji yang rendah lemak, protein, garam dan serat dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk tekanan darah tinggi (Astuti & Wahyuningsih, 2017).

Kondisi hipertensi atau hipertensi yang terkenal adalah tekanan darah sistolik 140 mmHg atau tekanan darah diastolik 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi penderita hipertensi dari tahun ke tahun semakin meningkat seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup dan kesadaran masyarakat akan penyakit tersebut. Hipertensi juga disebut sebagai silent killer karena banyak penderita tekanan darah tinggi yang tidak menyadarinya dan dapat membunuh pasien secara tiba-tiba jika tidak memeriksakan tekanan darahnya secara teratur. Tekanan darah tinggi juga merupakan faktor risiko stroke, penyakit jantung, pembuluh darah, ginjal dan diabetes (Martani et al, 2022).

Menurut WHO (2015), hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Diperkirakan pada tahun 2025, prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan sekitar 29% , orang dewasa di seluruh dunia akan mengalami hipertensi. Hipertensi dapat menyebabkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian di Asia Tenggara dan sepertiga penduduk menderita hipertensi (Kemenkes, 2013).

Faktor yang menyebabkan terjadinya peningkatan hipertensi adalah terjadinya perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik atau kebiasaan berolahraga, dan stress. Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan di masyarakat dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini (Sianipar & Putri, 2018). Masalah tekanan darah tinggi juga semakin meningkat di Indonesia. Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 2018 menunjukkan 25,8% penduduk memiliki tekanan darah tinggi, meningkat menjadi 34,1% pada 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi hipertensi menurut Riskesdas, 2018 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur lebih dari 18 tahun tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), diikuti Jawa Barat (41,3%), Kalimantan Timur (41%), Jawa Tengah (38,7%), Kalimantan Barat (37,5%), dan Sumatera Selatan menempati urutan ke 10 dengan persentase sebesar (34,1%) dari seluruh penduduk Indonesia. Di Provinsi Sumatera Selatan, prevalensi tertinggi berada di kota Palembang (9,57%), kota Prabumulih (8,99%), Kabupaten Musi Rawas Utara (8,94%), Kota Lubuklinggau (8,88%), Kota Pagar Alam (8,76%), dan di Kabupaten Ogan Ilir sebesar (7,90%).

Berdasarkan hasil survey Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2018 menunjukkan bahwa penyakit tidak menular yang menduduki peringkat pertama kasus terbanyak adalah hipertensi dengan jumlah kasus sebanyak 5,572,329 orang. Angka morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan hasil dari penyebaran kuisioner dan pemeriksaan kesehatan di Komplek Permata Desa

Permata Baru Indralaya Utara didapatkan bahwa prevalensi tertinggi adalah hipertensi dengan persentase 55%.

Berdasarkan studi pendahuluan juga didapatkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang penatalaksanaan hipertensi masih rendah. Dari 10 orang masyarakat, sebanyak 6 orang (60%) tidak mengetahui cara mengontrol hipertensi baik secara farmakologi ataupun non-farmakologi, 4 orang (40%) tidak mengetahui jika hipertensi tidak dapat sembuh. Hal ini mengakibatkan masyarakat yang telah mengetahui dirinya mempunyai penyakit hipertensi tetapi tidak rutin mengontrol kesehatannya ke pelayanan kesehatan, tidak mengkonsumsi obat secara teratur, tidak melakukan pengobatan secara non-farmakologi. Perawat sebagai seducator dalam hal ini memiliki kewajiban dalam memberikan pengetahuan mengenai intervensi secara non-farmakologi yang dimiliki kepada masyarakat.

Penatalaksanaan pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan nonfarmakologis dapat digunakan selain tatalaksana farmakologis atau dapat juga dilakukan secara bersamaan untuk mencapai hasil yang optimal. Penatalaksanaan nonfarmakologis meliputi penurunan berat badan, olahraga teratur, diet rendah garam dan rendah lemak, dan terapi adjuvant (Depkes, 2017).

Peran kerja perawat sangat diperlukan, memberikan informasi agar penderita hipertensi dapat melakukan olahraga khususnya penderita hipertensi yang berolahraga secara teratur untuk meningkatkan pengetahuannya tentang pengobatan non farmakologi untuk pengendalian tekanan darah yang dapat

dilakukan di rumah tanpa biaya, sehingga bahwa hipertensi dapat dikendalikan (Sianipar dan Putri, 2018).

Latihan hipertensi adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot jantung. Olahraga dapat memenuhi kebutuhan oksigen sel, yang digunakan untuk energi, meningkatkan denyut jantung dan curah jantung, dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah. Setelah istirahat, pembuluh darah melebar dan aliran darah menurun untuk beberapa waktu. Setelah sekitar 30-90 menit, tekanan darah pra-latihan tercapai lagi. Dengan olahraga hipertensi yang teratur, olahraga khususnya olahraga hipertensi memiliki kemampuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah yang berlangsung lama, yaitu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah (Martani et al., 2022).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Basuki & Barnawi (2021) dengan judul “pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada komunitas lansia desa petir kecamatan kalibagor, banyumas” pada penelitian tersebut dilakukan senam hipertensi untuk mengetahui perubahan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitiannya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dipengaruhi oleh senam hipertensi. Penulis menyarankan agar penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian selanjutnya. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan senam hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk menelaah jurnal pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi berdasarkan telaah jurnal.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu menegakkan diagnosis keperawatan pada keluarga dengan hipertensi
- b. Mampu meberikan intervensi kepada keluarga yang menderita hipertensi
- c. Mampu melakukan implementasi kepada keluarga dengan hipertensi
- d. Mampu mengaplikasikan evidence based nursing terkini yang terkait dengan hipertensi kedalam asuhan keperawatan keluarga.

C. Manfaat penulisan

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi peneliti

Penelitian ini merupakan salah satu sarana penerapan ilmu pengetahuan yang telah didapat, memberikan pengalaman dalam penelitian, menambah wawasan peneliti, serta memberikan wacana baru bagi penulis selanjutnya tentang Hipertensi.

- b. Bagi PSIK FK UNSRI

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan sebagai sumber referensi dalam

proses belajar mengajar. Selain itu, diharapkan dapat memberikan tambahan pengembangan kurikulum terkait mata kuliah *Community Family Care* khususnya yang berkaitan dengan efek senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2 Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa keperawatan

Bagi tempat penelitian (Komplek Permata Desa Permata Baru)

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi desa khususnya untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi serta meningkatkan proses pembelajaran dan upaya fasilitatif dan preventif.

b. Bagi instansi bidang kesehatan

Sebagai bahan masukan bagi tenaga keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga dan komunitas, khususnya penyuluhan kepada masyarakat tentang Hipertensi.

D. Metode

Metode penelitian karya ilmiah ini adalah kualitatif dilakukan dengan menggunakan pendekatan studi kasus dengan memberikan asuhan keperawatan pada keluarga dengan melakukan pengkajian terhadap 3 pasien rawat jalan, dengan melaksanakan intervensi, senam hipertensi selama 3 kali kunjungan dilanjutkan dengan implementasi dan evaluasi. Selain data primer yang didapat, penulis juga menambahkan data sekunder dengan menggunakan *elektronik data base*. Metode pencarian jurnal dan tinjauan pustaka menggunakan *google*

scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal yaitu hipertensi dan senam hipertensi. Tahun jurnal dibatasi dari tahun 2012-2022.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilianawati, N., & Adyani, A. M. (2021). Analisis asuhan keperawatan dengan intervensi inovasi deep tissue massage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RW 05 kelurahan limo depok. *Jurnal Keperawatan Widya Guntari Indonesia*. Vol 5 (1). 15-21

Basuki, S. P., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada komunitas lansia desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *SAINTEKS*. Vol 18 (01).

Depkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Feliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam hipertensi terhadap penurunan tekan darah pada lansia di UPT PTSW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *JMM*. Vol 4 (2). 1830191.

Haefa, Z., Hamdana., & Amirullah. (2019). Senam hipertensi terhadap penurunan tekan darah pada lansia di wilayah kerja puskesmas bontonyeleng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*. Vol 4 (2). 57-68.

Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.

Kemenkes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta: Ditjen Pengendalian Penyakit, Kemenkes.

Wahyuningsih, S., & Astuti, H. P. (2017). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Blembem Wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo. *JKP*. Vol 10 (1).

WHO. (2015). *Global Action plan for prevention and control of noncommunicable disease 2013-2020*. World health organization.

Sianipar, S. S., & Putri, D. K. F. (2018). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas kayon kota palangkaraya. *Dinamika Kesehatan*. Vol 9 (2).

Sumartini, N. P., zulkifli., & Adhitya, M. A. (2019). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas cakranegara kelurahan turida tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. Vol 1 (2).

Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia: studi literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Vol 13 (1).

Murtiono., & Ngurah, I. G. (2020). Gambaran asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan gangguan kebutuhan rasa nyaman nyeri. *Ejournal poltekes*. Vol 13 (1). 35-42.

Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hipertension. *J MAJORITY*, Vol 4 (4). 10-20.

Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Kemenkes RI.

Ulfa, U. M., Rahman, H. F., & Ahmad. (2022). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah, frekuensi nadi dan kolesterol pada klien hipertensi di puskesmas Jabung Sisir Probolinggo. *Jurnal Kesehatan Profesional*. Vol 10 (1).