

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA KELUARGA
DENGAN HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DALAM KONTEKS
KEPERAWATAN KELUARGA
DI KELURAHAN CAWANG**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

Oleh

TIURMA ANGELINA NADAPDAP

2063030003



**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2023

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA KELUARGA
DENGAN HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DALAM KONTEKS
KEPERAWATAN KELUARGA
DI KELURAHAN CAWANG**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi Diploma Tiga
Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia

Oleh

TIURMA ANGELINA NADAPDAP

2063030003



**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2023



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tiurma Angelina Nadapdap

Nim : 2063030003

Program Studi : Prodi DIII Keperawatan

Fakultas : Vokasi Universitas Kristen Indonesia

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah akhir yang berjudul
" PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA KELUARGA DENGAN
HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
DALAM KONTEKS KEPERAWATAN KELUARGA DI KELURAHAN
CAWANG " adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal sebagai acuan yang tertera dalam referensi pada karya tulis ilmiah saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis ilmiah yang sudah diduplikasikan atau yang pernah dipakai untuk gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagaian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya
3. Bukan merupakan karya terjemahan dan kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tulis ilmiah akhir dianggap batal.

Jakarta, 26 Juni 2023



(Tiurma Angelina Nadapdap)

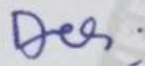
HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini telah diajukan, dipertahankan dan direvisi dihadapan penitia sidang ujian sebagaimana selayaknya dan penulis telah memenuhi persyaratan yang dibutuhkan untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan (AMd.Kep)

Disetujui pada tanggal : 26 Juni 2023

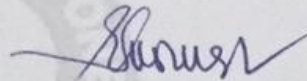
Pembimbing Utama

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Dely Maria P, M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIDN : 0425127802



Ns. Erita, S.Kep, M.Kep

NIDN : 0326106606

Mengetahui

Dekan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia



Dr. Maksimus Bisa, SKM., SSi.Ft., M.Fis.

NIDN : 0329047101

HALAMAN PENGUJI

Panitia Penguji Karya Tulis Ilmiah Akhir Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia telah meneliti dan mengetahui proses pembuatannya yang telah dipertanggungjawabkan oleh mahasiswa yang bersangkutan.

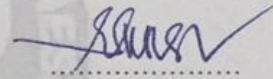
Jakarta, 26 juni 2023

Nama Penguji

Tanda Tangan

Ketua Penguji :

Ns. Erita, S.Kep, M.Kep



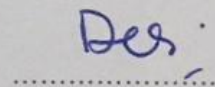
Anggota Penguji :

Ns. Julita Sibarani, S.Kep



Dosen Pembimbing:

Ns. Dely Maria P, M.Kep., Sp.Kep.Kom



Catatan Penguji :

.....

.....

.....

.....

.....

LEMBAR REVISIAN

Telah Direvisi pada Tanggal 27/06//2023

Dan Telah Diajukan Kembali pada Tanggal 09/08/2023

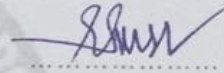
Penguji

Nama Penguji

Tanda Tangan

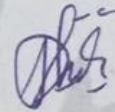
Ketua Penguji :

Ns. Erita, S.Kep, M.Kep



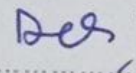
Anggota Penguji :

Ns. Julita Sibarani, S.Kep



Dosen Pembimbing :

Ns. Dely Maria P, M.Kep., Sp.Kep.Kom





UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tiurma Angelina Nadapdap

NIM : 2063030003

Fakultas : Vokasi

Program Studi : Prodi DIII Keperawatan

Jenis Tugas Akhir : Karya Tulis Ilmiah Akhir

Judul : Penerapan Senam Ergonomik pada Keluarga dengan Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah dalam Konteks Keperawatan Keluarga Di Kelurahan Cawang

Menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dengan dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun.
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, 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.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala yang berlaku

Dibuat di Jakarta, 26 Juni 2023



(Tiurma Angelina Nadapdap)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur senantiasa kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan limpahan berkah dan karunia Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dalam bentuk studi kasus dengan judul “ **Penerapan Senam Ergonomik Pada Keluarga Dengan Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dalam Konteks Keperawatan Keluarga Di Kelurahan Cawang** “. Karya tulis ilmiah ini dibuat dan disusun oleh penulis sebagai syarat yang harus dipenuhi untuk menempuh Sidang Ujian Karya Tulis Ilmiah serta untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia pada tahun 2023.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini terdapat beberapa kendala yang dihadapi penulis dan menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan keterbatasan. Berkat bantuan doa serta kontribusi dari berbagai pihak dan kemampuan yang diberikan oleh Tuhan Yesus Kristus sehingga proses penyusunan karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Selama menempuh pendidikan di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI penulis mendapatkan banyak ilmu dan pelajaran yang sangat bermanfaat bagi kehidupan serta wawasan bagi penulis. Selama proses penyusunan karya tulis ilmiah penulis banyak dibantu serta diberikan arahan dan dukungan serta semangat dari orang yang ada disekitar.

Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih banyak dengan kerendahan dan ketulusan hati terhormat kepada :

1. Orang tua dan keluarga : Papa T. Nadapdap dan Mama F. Napitupulu yang telah memberikan dukungan dan motivasi yang baik melalui doa sehingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan tepat waktu. Kepada Abang Frengky Martua Nadapdap dan Adik Dina Lorenza Nadapdap serta opung doli T. Napitupulu dan opung boru T. Pardede dan

semua keluarga yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan separti arahan kepada penulis

2. Dr. Dhaniswara K. Harjono, S.H., M.H., M.B.A selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia
3. Dr. Maksimus Bisa, SKM., SSt.Ft., M.Fis selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia
4. Ns. Erita, S.Kep, M.Kep selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia serta dosen penguji yang telah menyediakan waktu serta tenaga dalam memberikan ide dan arahan
5. Ns. Dely Maria P, M.Kep, Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing penulis yang sudah mengarahkan serta memberikan waktunya kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah
6. Ns. Julita Sibarani, S.Kep sebagai penguji
7. Seluruh staff serta dosen Prodi DIII Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia yang telah memberikan ilmu serta keterampilan kepada penulis
8. Sahabat terkasih angkatan 2020 Prodi DIII Keperawatan Fakultas Vokasi UKI yang sudah memberikan motivasi serta suka dan duka yang sudah dilalui dalam menempuh pendidikan selama Tiga Tahun
9. Sahabat sejak kecil Elisabeth Sinaga, Arint Olivia Sihotang, Daina Sihotang dan Meysa Putri Tumanggor yang sudah memberikan dukungan dan motivasi selama proses perkuliahan

Jakarta, 26 Juni 2023

Penulis

Tiurma Angelina Nadapdap

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PENGUJI	iv
LEMBAR REVISI	v
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Studi Kasus	5
1.4 Manfaat Studi Kasus	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
2.1 Konsep Dasar Penyakit Hipertensi	7
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	7
2.1.2 Etiologi.....	7
2.1.3 Klasifikasi	9
2.1.4 Manifestasi Klinis	10
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi.....	11
2.1.6 Komplikasi	11
2.1.7 Faktor Resiko	12
2.1.8 Pemeriksaan Diagnostik.....	13
2.1.9 Penatalaksanaan.....	14

2.2 Konsep Keperawatan Keluarga.....	18
2.2.1 Definisi Keluarga.....	18
2.2.2 Tipe Keluarga	18
2.2.3 Struktur Keluarga	21
2.2.4 Keluarga Sebagai Sasaran Pelayanan Kesehatan.....	22
2.2.5 Peran Keluarga dalam Keperawatan kesehatan keluarga .	22
2.2.6 Peran perawat keluarga	23
2.3 Asuhan Keperawatan Keluarga.....	25
2.3.1 Pengkajian keperawatan keluarga	25
2.3.2 Diagnosa Keperawatan	27
2.3.3 Perencanaan Keperawatan Keluarga	28
2.3.4 Implementasi Keperawatan	40
2.3.5 Evaluasi Keperawatan	40
2.4 Konsep Dasar Senam Ergonomik	41
2.4.1 Definisi Senam Ergonomik	41
2.4.2 Indikasi Senam Ergonomik	41
2.4.3 Kontraindikasi Senam Ergonomik	41
2.4.4 Proses Senam Ergonomik	41
2.4.5 Manfaat Senam Ergonomik	42
2.4.6 Prosedur Senam Ergonomik	4
BAB III METODE STUDI KASUS	45
3.1 Rancangan Studi Kasus	45
3.2 Subjek Studi Kasus	46
3.3 Fokus Studi Kasus	47
3.4 Definisi Operasional Studi Kasus	47
3.5 Instrumen Studi Kasus	48
3.6 Metode Pengumpulan Data	48
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	50
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data	50
3.9 Etika Studi Kasus	51

BAB IV PEMBAHASAN	53
4.1 Hasil Studi Kasus	53
4.1.1 Gambaran Lokasi Pengambilan	53
4.1.2 Pengkajian	53
4.1.3 Analisa Data	64
4.1.4 Diagnosa Keperawatan	70
4.1.5 Intervensi Keperawatan	70
4.1.6 Implementasi Keperawatan	77
4.1.7 Evaluasi Keperawatan	83
4.2 Pembahasan	86
4.2.1 Pengkajian Keperawatan	85
4.2.2 Diagnosa Keperawatan	88
4.2.3 Intervensi Keperawatan	89
4.2.4 Implementasi Keperawatan	90
4.2.5 Evaluasi Keperawatan	93
4.2.6 Keterbatasan	95
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	96
5.1 Kesimpulan	96
5.1.1 Pengkajian Keperawatan	96
5.1.2 Diagnosa Keperawatan	96
5.1.3 Intervensi Keperawatan	96
5.1.4 Implementasi Keperawatan	96
5.1.5 Evaluasi Keperawatan	97
5.2 Saran	97
5.2.1 Bagi Keluarga	97
5.2.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan	98
5.2.3 Institusi Pendidikan	98
DAFTAR PUSTAKA	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pathway Hipertensi	104
Lampiran 2	<i>Informed consent</i>	105
Lampiran 3	Standar Operasional Prosedur	107
Lampiran 4	Leaflet Hipertensi	110
Lampiran 5	Leaflet Senam Ergonomik	111
Lampiran 6	Leaflet Bolak Balik Hipertensi	112
Lampiran 7	Leaflet Bolak balik Senam Ergonomik	114
Lampiran 8	Jadwal Kegiatan	117



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah	10
Tabel 2.2 Perencanaan Keperawatan.....	28
Tabel 2.3 Skala Prioritas Masalah.....	39
Tabel 4.1 Data Keluarga	54
Tabel 4.2 Pemeriksaan Fisik	59
Tabel 4.3 Harapan Keluarga	62
Tabel 4.4 Fungsi Perawatan Keluarga	62
Tabel 4.5 Analisa Data	65
Tabel 4.6 Penapisan Masalah.....	67
Tabel 4.7 Perencanaan Keperawatan.....	71
Tabel 4.8 Implementasi Keperawatan	77
Tabel 4.9 Monitoring Tekanan Darah.....	81
Tabel 4.10 Evaluasi Keperawatan.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Tekanan Darah	82
---	----



**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA KELUARGA DENGAN
HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
DALAM KONTEKS KEPERAWATAN KELUARGA
DI WILAYAH KELURAHAN
CAWANG**

¹ Tiurma Angelina Nadapdap, ² Dely Maria

¹ Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Kristen Indonesia

² Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Kristen Indonesia
Jl. Mayjen Sutoyo No.2, RT.9/RW.6, Cawang.Kec. Kramat Jati, Kota Jakarta Timur ,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630

Email : tiurmaangelina0@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu penyebab masalah kesehatan yang ada di dunia sampai dengan sekarang. Penyakit ini sering dikenal dengan “darah tinggi”, dan masyarakat awam mengindikasikan bahwa kenaikan darah tinggi ini sering tidak disadari jika sudah melewati batas normal. **Tujuan :** untuk menganalisa penerapan senam ergonomik pada kedua subjek dengan hipertensi. **Metode:** studi kasus ini menggunakan deskriptif melalui proses keperawatan keluarga dengan memberikan tindakan penerapan senam ergonomik selama 3 kali dalam seminggu. **Hasil:** Setelah dilakukan penerapan senam ergonomik selama 3 hari terjadi penurunan tekanan darah sebesar diastolik 16-20 mmHg dan sistolik 10mmHg. **Kesimpulan :** senam ergonomik dapat dilakukan secara mandiri dan perlu pemantauan tekanan darah ke pelayanan kesehatan.

Kata Kunci : Hipertensi, Keluarga, Tekanan Darah, Penerapan Senam Ergonomik.

APPLICATION OF ERGONOMIC GYMNASTICS IN FAMILIES WITH
HYPERTENSION FOR DECREASING BLOOD PRESSURE
IN THE CONTEXT OF FAMILY NURSING
IN CAWANG AREA

¹ Tiurma Angelina Nadapdap, ² Dely Maria

¹ Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Kristen Indonesia

² Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Kristen Indonesia
Jl. Mayjen Sutoyo No.2, RT.9/RW.6, Cawang.Kec. Kramat Jati, Kota Jakarta Timur ,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630

Email : tiurmaangelina0@gmail.com

ABSTRACT

*Hypertension is a cause of health problems that exist in the world until now. This disease is often known as "high blood pressure", and ordinary people indicate that this increase in high blood pressure is often not realized if it has crossed normal limits. **Purpose:** to analyze the application of ergonomic exercises to both subjects with hypertension. **Method:** this case study uses descriptive through the process of family nursing by providing ergonomic exercises 3 times a week. **Results:** After implementing ergonomic exercises for 3 days, there was a decrease in blood pressure of 16-20 mmHg diastolic and 10mmHg systolic. **Conclusion:** Ergonomic exercises can be done independently and need to monitor blood pressure to health services.*

Keywords: Hypertension, Family, Blood Pressure, Application of Ergonomics