



**ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA HIPERTENSI DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT DI DESA SIDOHARUM
KECAMATAN SEMPOR**

MERLINA OLIVIA

202201052

**UNIVERSITAS MUHAMMADYAH GOMBONG
PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2024/2025**



**ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA HIPERTENSI DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT DI DESA SIDOHARUM
KECAMATAN SEMPOR**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Program Pendidikan Keperawatan Program Diploma III

MERLINA OLIVIA

202201052

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH GOMBONG
TAHUN AKADEMIK
2024/2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Merlina Olivia

NIM : 202201052

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 08 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Merlina Olivia

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Merlina Olivia
NIM : 202201052
Program Studi : DIII Keperawatan

Demi mengembangkan Ilmu Pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Asuhan Keperawatan Lansia Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor”. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Muhammadiyah Gombong 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 : Gombong
Pada tanggal : 04 Juli 2025

Yang Menyatakan



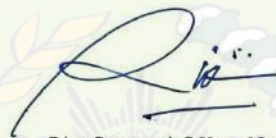
Merlina Olivia

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Merlina Olivia NIM 202201052 dengan judul "Asuhan Keperawatan Lansia Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Gombong, 28 April 2025

Pembimbing



Rina Saraswati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



Hendri Samudra, S.Kep., Ns., M.Kep.

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh Merlina Olivia Dengan Judul " Asuhan Keperawatan Lansia Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor " Telah Dipertahankan Di Depan Dosen Penguji Pada Tanggal 6 Mei 2025

Dewan penguji

Penguji ketua

Ernawati, S.Kep., Ns., M. Kep

(.....)

Penguji anggota

Rina Saraswati, S.Kep., Ns., M. Kep

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



Hendri Firdausyuda, S.Kep.Ns., M.Kep.

KATA PENGANTAR

Assalamu alaikum Warrahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobil'alamin puji syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir karya tulis ilmiah dengan judul "**Asuhan Keperawatan Lansia Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Desa sidoharum Kecamatan Sempor**". karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya.

Proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis tentu mendapatkan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak terkait. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan nikmat sehat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lancar tanpa suatu halangan apapun
2. Kepada cinta pertama dan pintu surga, Rama Tupar dan Mamih Fenti Septiani. Terimakasih atas segala kasih sayang, do'a, dan dukungan berupa moril maupun materil yang tidak terhingga sehingga penulis mampu menyelesaikan studi hingga selesai di Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Dr.Hj.Herniyatun, M.Kep., Sp.Mat Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Hendri Tamara Yuda, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Muhamadiyah Gombong
5. Rina Saraswati, S.Kep., Ns.,M. Kep selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, saran, masukan, bimbingan dan dukungan.
6. Ernawati, S.Kep., Ns.,M. Kep selaku dosen penguji terimakasih atas waktu, masukan dan saran yang telah diberikan.
7. Kepada saudari tercinta, Ervin Sunarsih A. Md.Keb. Terima kasih telah menjadi kakak sekaligus teman cerita yang memberikan semangat, do'a, dan dorongan moral untuk penulis dalam menyelesaikan KTI ini.

8. Sahabat- sahabat penulis yaitu Tian, Naella, Suka, Mila dan Mika sekaligus teman kuliah yang telah berjuang bersama, saling memberi dukungan dan saling mendo'akan dalam penyusunan dan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Teman teman mahasiswa kelas B angkatan 2022 Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah kebersamai selama 3 tahun kuliah.
10. Untuk saya sendiri Merlina Olivia. Terima kasih telah menjadi pribadi yang kuat dan mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Terima kasih sudah mengatur ego dan memilih bangkit dengan rasa semangat sehingga dapat menyelesaikan studi di Universitas Muhammadiyah Gombong

Peneliti menyadari jika KTI ini masih banyak yang perlu diperbaiki semoga apa yang ada di dalamnya bisa menjadi manfaat khususnya untuk dunia Keperawatan. Oleh karena itu peneliti mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun agar bisa membantu menyempurnakan KTI ini.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Gombong, 8 Juli 2025

Merlina Olivia

Program Studi Keperawatan Program Diploma III
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, April 2025

Merlina Olivia¹, Rina Saraswati²
Email : merlinaolivia03@gmail.com

ABSTRAK
ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI DESA
SIDOHARUM KECAMATAN SEMPOR

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang 69,5% tertinggi di Indonesia banyak dialami oleh lansia dan dapat menimbulkan komplikasi berupa nyeri, terutama nyeri kepala. Masalah nyeri yang tidak ditangani dapat menurunkan kualitas hidup lansia.

Tujuan: Mengetahui asuhan keperawatan gerontik pada pasien hipertensi dengan terapi *Light Massage* terhadap penurunan tekanan darah dan skala nyeri kepala hingga tengkuk.

Metode: Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus pada tiga klien lansia hipertensi dengan pendekatan, yang meliputi pengkajian, wawancara, dan observasi dengan tiga responden lansia yang menderita hipertensi.

Hasil: Hasil yang diperoleh dari ke-3 klien menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sebanyak 1 skala per hari dan penurunan tekanan darah sekitar 5-10 mmHg perharinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Light Massage* efektif dilakukan karena memiliki dampak yang positif dan signifikan pada pengurangan tekanan darah dan nyeri kepala hingga tengkuk pada lansia Hipertensi.

Rekomendasi: Terapi *Light Massage* efektif untuk menurunkan intensitas nyeri kepala hingga tengkuk tanda gejala pada lansia dengan hipertensi. Sehingga perlunya integrasi terapi *Light Massage* dalam praktik keperawatan gerontik sebagai bentuk intervensi sederhana namun efektif untuk mengurangi nyeri tanda gejala hipertensi.

Kata Kunci; *Hipertensi, Lansia, Light Massage, Nyeri*

¹Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Diploma III of Nursing Study Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, April 2025

Merlina Olivia¹, Rina Saraswati²
Email: merlinaolivia03@gmail.com

ABSTRACT
NURSING CARE FOR ELDERLY HYPERTENSION WITH NURSING
PROBLEMS OF ACUTE PAIN AT SIDOHARUM VILLAGE
SEMPOR DISTRICT

Background: Hypertension is a cardiovascular disease that is 69.5% highest in Indonesia experienced by the elderly and can cause complications in the form of pain, especially headaches. Untreated pain problems can reduce the quality of life of the elderly.

Objective: To determine geriatric nursing care for hypertensive patients with Light Massage therapy to reduce blood pressure and headache scale to the nape.

Method: This scientific paper used a case study method on three elderly hypertensive clients with an approach, which included assessment, interviews, and observations with three elderly respondents who suffered from hypertension

Results: The results obtained from the 3 clients showed a decrease in the pain scale by 1 scale per day and a decrease in blood pressure of around 5-10 mmHg per day. So it can be concluded that Light Massage therapy is effective because it has a positive and significant impact on reducing blood pressure and headaches to the nape of the neck in elderly Hypertension.

Recommendation: Light Massage therapy is effective in reducing the intensity of headaches to the nape of the neck as a sign of symptoms in the elderly with hypertension. So it is necessary to integrate Light Massage therapy in gerontic nursing practice as a form of simple but effective intervention to reduce pain signs of hypertension symptoms.

Keywords; *Elderly, Hypertension, Light Massage, Pain*

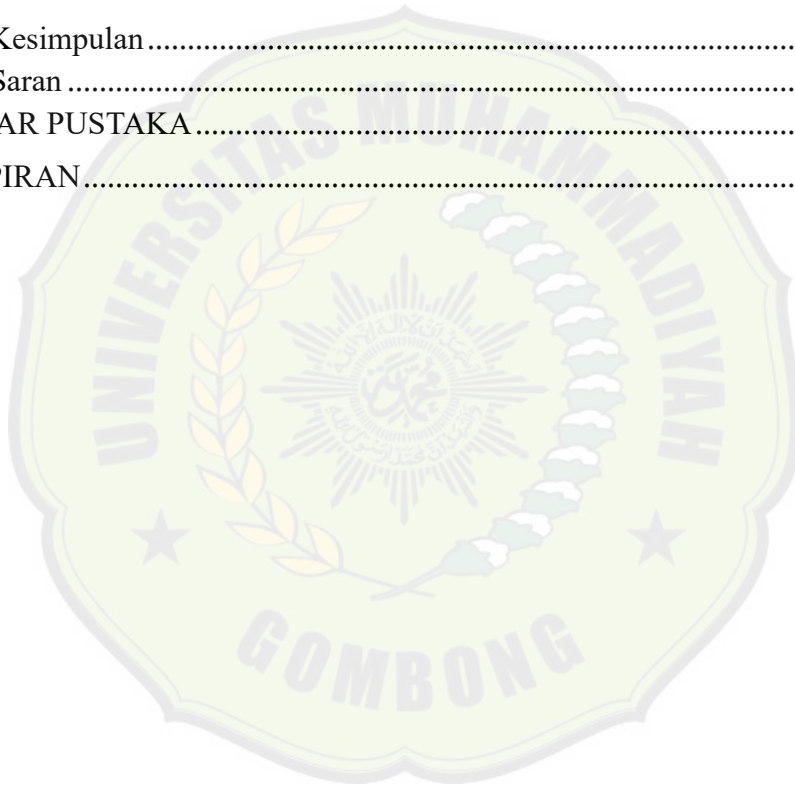
¹Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

²Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRCT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN LITERATUR	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Konsep Hipertensi	6
2. Konsep Asuhan Keperawatan Hipertensi	10
3. Konsep Terapi <i>Light Massage</i>	15
B. Kerangka Konsep.....	16
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS.....	17
A. Desain Karya Tulis	17
B. Pengambilan Subyek	17
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus.....	18
D. Definisi Oprasional.....	18
E. Instrumen	19
F. Langkah Pengambilan Data.....	19
G. Etika Studi Kasus.....	20
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Hasil Studi Kasus.....	22
1. Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus	22
2. Gambaran Umum Klien	22

B. Ringkasan hasil inovasi penerapan tindakan <i>Light Massage</i> (pijat ringan)	36
C. Pembahasan	38
1. Pengkajian Keperawatan	38
2. Diagnosa Keperawatan.....	39
3. Intervensi Keperawatan	39
4. Implementasi Keperawatan	40
5. Evaluasi Keperawatan	41
D. Keterbatasan Studi	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	49



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Standar Intervensi Keperawatan Indonesia</i>	13
Tabel 3.1 <i>Definisi Oprasional</i>	18
Tabel 4.1 Tabel Observasi Tekanan Darah dan Skala Nyeri Ny. K Sebelum dan Sesudah dilakukan Tindakan.	34
Tabel 4.2 Tabel Observasi Tekanan Darah Dan Skala Nyeri Tn. G Sebelum Dan Sesudah dilakukan Tindakan.	35
Tabel 4.3 Tabel Observasi Tekanan Darah Dan Skala Nyeri Tn. P Sebelum Dan Sesudah dilakukan Tindakan.	36
Tabel 4.4 Tabel Hasil Tekanan Darah Dan Skala Nyeri Pada Lansia Sebelum dan Setelah diberi Tindakan Terapi <i>Light Massage</i> (Pijat Ringan).	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	:	Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	:	Lembar SOP <i>Light Massage</i> (pijat ringan)
Lampiran 3	:	Lembar PSP
Lampiran 4	:	Informed Consent
Lampiran 5	:	Lembar Observasi
Lampiran 6	:	Lembar SAP Hipertensi
Lampiran 7	:	Lembar Leaflet Hipertensi
Lampiran 8	:	Lembar dokumentasi
Lampiran 9	:	Lembar konsultasi
Lampiran 10	:	Lembar konsultasi
Lampiran 11	:	Lembar konsultasi abstrak
Lampiran 12	:	Lembar Cek Similarity Plagiarisme



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah fase dimana seseorang memasuki usia 60 tahun atau lebih, merupakan golongan umur yang berada di tahap akhir kehidupannya. Kelompok yang tergolong lansia akan mengalami sebuah tahapan yang disebut *aging proses* atau proses penuaan (Praptomo et al., 2024). Proses penuaan menyebabkan perubahan bertahap pada aspek-aspek tertentu, seperti fisiologis, fungsional, psikososial, serta penurunan kualitas seluruh sistem tubuh. Setiap sistem apa pun yang berubah berdampak pada kualitas hidup (Al Fariqi, 2021). Lansia di dunia tahun 2021, jumlah penduduk lansia di dunia mencapai 761 juta jiwa, akan meningkat pada tahun 2030 diperkirakan mencapai 1,4 miliar jiwa. Di Indonesia sendiri pada tahun 2020 jumlah lansia 26,82 juta (9,92%) dan akan diestimasi di tahun 2045 menjadi 20%(BPS, 2022).

Pada tahun 2023 penduduk lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 13,07 persen pada tahun 2022 menjadi 13,50 persen pada tahun 2023.(Kementrian Kesehatan Jawa Tengah, 2023). Data lansia di Kebumen dengan jumlah 200.206 jiwa, sedangkan diwilayah kecamatan Sempor dengan jumlah 11.125 penduduk lansia usia 60 tahun lebih (Kebumenkab.bps, 2023). Masalah yang sering dihadapi oleh lansia adalah kondisi fisik yang mulai melemah, perubahan yang sering terjadi adalah pada penurunan fungsi organ, dan sistem imunitas tubuh. Gangguan yang sering dijumpai lansia salah satunya adalah gangguan pada sistem kardiovaskuler ialah tekanan darah tinggi (Prihana, 2022).

Hipertensi (tekanan darah tinggi) pada lansia ditandai dengan tekanan darah sistolik dan diastolik yang meningkat lebih dari 140/90 mmHg. Perubahan struktur pembuluh darah utama, yang mengalami penebalan mengakibatkan penimbunan zat kolagen dalam lapisan otot yang menyempit, kurang elastis, dan menjadi kaku. Sehingga menghambat

nutrisi dan suplai oksigen dari darah, hingga ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Manasikana & Gati, 2024). Hipertensi ialah penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, tetapi bisa dicegah serta dikendalikan dengan penanganan yang tepat. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat merusak organ tubuh, kemudian mengarah pada komplikasi dimana dapat mengancam jiwa hingga kematian (Khotimah & Prajayanti, 2024).

Menurut data (WHO, 2023) menyebutkan bahwa jumlah penderita hipertensi di kalangan usia 30-79 tahun tercatat sebanyak 1,28 miliar orang, sebagian besar penderita berasal dari negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Presentase lansia menderita hipertensi di Indonesia sebanyak 45,9% di umur 55 - 64 tahun, 67,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Presentase kejadian hipertensi pada lansia di Jawa Tengah menduduki posisi pertama yaitu sebanyak 32,5%. Data ini memperlihatkan bahwasannya mereka tidak menyadari bahwa mereka (Kementrian Kesehatan Jawa Tengah, 2023). Sementara pada kabupaten kebumen jumlah penderita kasus hipertensi sebanyak 45.746 orang (Badan Statistik Kebumen, 2023).

Banyaknya angka penderita hipertensi pada lansia terdapat hubungan erat antara faktor risiko khususnya karena minimnya aktivitas gerak pada lansia, konsumsi rokok yang meninggi, asupan tinggi natrium dan lemak, kurangnya berolahraga serta buruknya kualitas tidur. Faktor lain yang dapat mempengaruhi diantaranya genetik, jenis kelamin, dan Usia. Hipertensi yang muncul dalam rentang waktu yang lama berangsur terus menerus akan memunculkan komplikasi lain seperti stroke, serangan jantung dan gagal ginjal kronik (Wardani & Adriani, 2022). Hipertensi dapat di tandai dengan nyeri kepala (pusing, migrain), gangguan emosi, kelelahan, mual/muntah dan gelisah. Nyeri kepala dapat muncul bersamaan dengan meningkatnya tekanan darah, dari yang ringan sampai yang berat. Apabila jaringan mengalami kerusakan, tubuh akan menimbulkan nyeri sebagai mekanisme pertahanan (Prihana, 2022)

Ada dua cara untuk mengatasi nyeri akibat hipertensi pada lansia, yang pertama menggunakan obat-obatan seperti analgetik non opioid dan analgetik opioid untuk mencegah komplikasi bahkan kematian. Yang kedua adalah dengan metode non-farmakologi, seperti diet mengurangi konsumsi natrium dan alkohol, olahraga teratur, dan melakukan relaksasi dengan pemberian teknik nafas dalam atau melakukan pemijatan (Isna et al., 2024). Selain itu, salah satu terapi non-farmakologis dimana bisa dimanfaatkan pada lansia hipertensi adalah *Light Massage* (terapi pijat ringan). Pijat merupakan terapi kesehatan yang dilakukan dengan memberi tekanan pada tubuh. Pijat dapat dilakukan dengan bermacam teknik seperti memutar, meremas, dan menekan lapisan otot. Pijat banyak memberikan efek seperti memperbaiki persendian otot, merelaksasi, meredakan nyeri, dan melancarkan sirkulasi darah (Adawiyah et al., 2020).

Light massage (terapi pijat ringan) merupakan teknik dasar pijat yang menggabungkan ilmu pengetahuan dan seni. Teknik ini adalah salah satu metode relaksasi yang bekerja dengan menstimulus kulit tubuh secara umum. Terapi ini dipusatkan pada bagian tubuh punggung dan bahu, namun dapat juga diterapkan pada bagian lain, dilakukan selama 10-15 menit dipagi hari, selama 5 kali pemberian dalam rentan waktu 2 minggu (Ngsih & Rusman, 2022). *Light massage* mempunyai sistem kerja yang sama dengan pijat, selain dapat memperbaiki masalah pada persendian otot, merelaksasi tubuh, membantu menurunkan nyeri, stress dan melancarkan sirkulasi peredaran darah pada penderita hipertensi terutama pada lansia, Selain itu juga dapat meredakan ketegangan, dan mempengaruhi saluran getah bening, otot, saraf, dan saluran pencernaan (Darah et al., 2024).

Berdasarkan penelitian (Agusthia et al., 2023) hasil penelitian didapatkan ada pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Light Massage* pada sebagian besar responden yang mengalami hipertensi grade 1. Hal ini diperkuat pada penelitian (Ngsih & Rusman, 2022) bahwa setelah dilakukan pemberian terapi *Light Massage* didapatkan perbedaan dari nilai rata-rata skala nyeri

pada responden sebanyak 17 lansia mengalami hipertensi sedang dan 13 lansia dengan hipertensi berat,. Penelitian yang menggunakan metode pijatan untuk terapi menurunkan skala nyeri penderita hipertensi sudah banyak diterapkan dan terbukti aman untuk menurunkan tekanan darah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan Asuhan Keperawatan Lansia Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran “Asuhan Keperawatan Lansia Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menjelaskan asuhan keperawatan yang diberikan pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di Kecamatan Sempor

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.
- b. Mendeskripsikan hasil analisis data pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.
- c. Mendeskripsikan hasil intervensi keperawatan pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.
- d. Mendeskripsikan hasil implementasi keperawatan pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.
- e. Mendeskripsikan hasil evaluasi keperawatan pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.
- f. Mendeskripsikan perubahan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi *light massage*.

D. Manfaat

1. Masyarakat

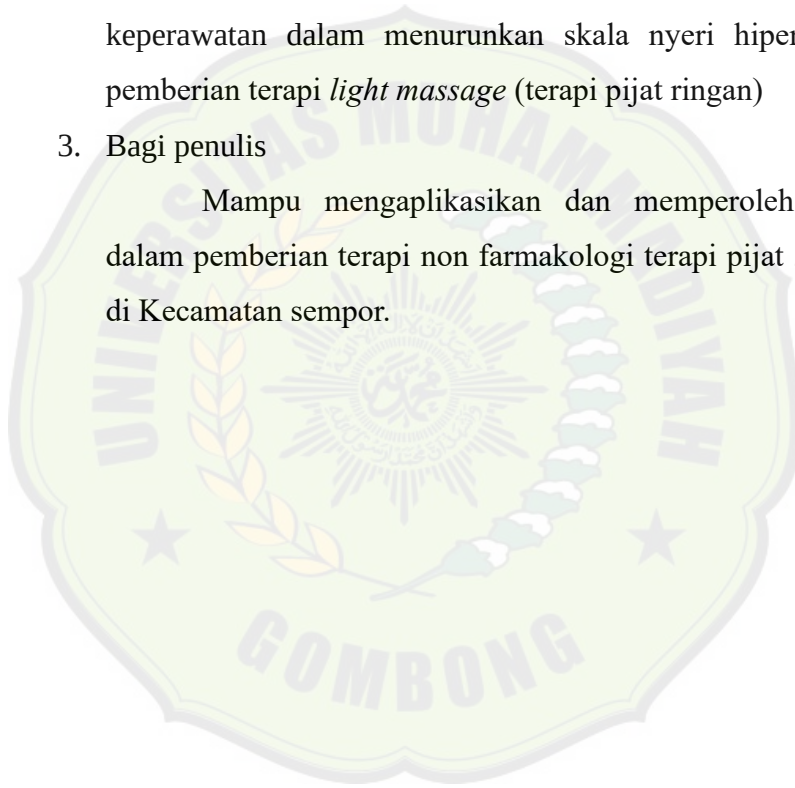
Meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya pada lansia dengan hipertensi untuk mengatasi rasa nyeri pada bagian kepala, dengan menggunakan terapi *light massage* (terapi pijat ringan).

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Memperluas ilmu dan teknologi terapan di bidang keperawatan dalam menurunkan skala nyeri hipertensi dengan pemberian terapi *light massage* (terapi pijat ringan)

3. Bagi penulis

Mampu mengaplikasikan dan memperoleh pengalaman dalam pemberian terapi non farmakologi terapi pijat *light massage* di Kecamatan sempor.



DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Febriani, N., & Fithriana, D. (2020). Pijat Swedia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 58–65. [Http://Lppm.Poltekrmfh.Ac.Id](http://Lppm.Poltekrmfh.Ac.Id)
- Adelia Qusnul Khotimah, & Eska Dwi Prajayanti. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 115–134. <https://doi.org/10.59680/Medika.V2i3.1258>
- Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Rosmian. (2023). Pengaruh Terapi Light Message Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer Di Ruang Rawat Inap Teratairs Batam. *Warta Dharmawangsa*, 17(3), 1295–1301.
- Al Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(2), 15–22. <https://doi.org/10.30812/Nutriology.V2i2.1584>
- Anih Kurnia, S.Kep., Ners., M. K. (2020). *Self-Management Hipertensi*. CV. Jakad Media Publishing.
- Badan Statistik Kebumen. (2023). *Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk Dan Keluarga Berencana Kabupaten Kebumen*.
- BPS. (2022). *Statistik Penduduk Lnesia*.
- Darah, T., Farmakologis, N., Rahman, R. F., Handayani, S., Pratiwi, R., Cipta, N., Saputra Husnita, V., Noer, R. M., & Ners, P. (2024). *Light Massage Therapy Sebagai Upaya Untuk Menurunkan*. 3(2), 27–32. <https://doi.org/10.37817/Mediaabdimas.V4i1>
- Edi Junaedi, Sufrida Yulianti, M. G. R. (2019). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Fmedia (Imprint Agromedia Pustaka).
- Harrison, D. G., Coffman, T. M., & Wilcox, C. S. (2021). Pathophysiology Of Hypertension: The Mosaic Theory And Beyond. *Circulation Research*, 128(7), 847–863. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.121.318082>
- Iin Ernawati, Selly Septi Fandinata, S. N. P. (2020). *Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi*. Penerbit Graniti.
- Isna, C. N., Noor, I., Ca, I., & Prasetya, E. (2024). *Implementasi Slow Stroke Back Massage Dengan Virgin Coconut Oil (VCO) Untuk Mengurangi Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Kenanga RSUD Dr . Haryoto Lumajang : Studi Kasus*. 2(October), 53–62.
- Kebumenkab.Bps. (2023). *Jumlah Penduduk Kabupaten Kebumen Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin (Jiwa), 2021-2023*.

<https://Kebumenkab.Bps.Go.Id/Indicator/12/141/1/Penduduk-Menurut-Kelompok-Umur.Html>

Kementrian Kesehatan Jawa Tengah. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.

Manasikana, A. A., & Gati, N. W. (2024). Penerapan Terapi Latihan Buerger Allen Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 294–326.

Ngsih, W. N., & Rusman, A. (2022). Efektivitas Terapi Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Rendam Kaki Air Jahe Kombinasi Light Massage Di Ruang Rawat Inap Dewasa RSI PKU Muhammadiyah Palangkaraya Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 105(2), 79. <https://Core.Ac.Uk/Download/Pdf/322599509.Pdf>

Nurhadi. (2023). *Standar Operasional Prosedur (Sop) Terapi Light Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. <https://www.scribd.com/document/636378642/SAP-SOP-LIGHT-MASSAGE>

PPNI & Tim Pokja SDKI DPP. (2017). *No Title standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SIKI)*. DPP PPNI.

PPNI & Tim Pokja SIKI DPP. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI.

PPNI & Tim Pokja SLKI DPP. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI.

Praptomo, A. D., Winta, M. V. I., Maria, M., & Pratiwi, S. (2024). Pendekatan Terapi Psikologi Dan Nonfarmakologi Kecemasan Dan Stres Pada Lansia : Literature Review. 5(September), 8297–8306.

Prihana, Y. F. (2022). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. M Dengan Masalah Utama Nyeri Akut Di Wisma Abiyasa Ppslu Dewanata Cilacap. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 2(1), 225–230.

Sari, M., Rachman, H., Juli Astuti, N., Win Afgani, M., & Abdullah Siroj, R. (2022). Explanatory Survey Dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10–16. <https://doi.org/10.47709/jpsk.V3i01.1953>

Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 112–117. <https://doi.org/10.53770/amhj.V1i3.11>

Wardani, D., & Adriani, P. (2022). Aplikasi Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Akut Pasien Hipertensi. *Indonesian Journal Of Professional Nursing*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.30587/ijpn.V3i1.3974>

- WHO. (2023). Hipertensi. Ganeva: World Health Organization. *Hypertension Research*, 47(5), 1099–1102. <https://doi.org/10.1038/S41440-024-01622-W>
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis Pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1). <https://doi.org/10.30596/Jih.V4i1.12448>



LAMPIRAN



Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
1.	Penentuan tema/ judul							
2.	Penyusunan proposal BAB I							
3.	Penyusunan proposal BAB II							
4.	Penyusunan proposal BAB III							
5.	Ujian proposal							
6.	Pengambilan data dan penelitian studi kasus							
7.	Penyusunan BAB IV hasil penelitian							
8.	Penyusunan BAB V hasil penelitian							
9.	Ujian hasil							

Lampiran 2

Standar Operasional Prosedur (SOP)

TERAPI LIGHT MASSAGE

Pengertian	Pijat ringan dengan mengstimulasi kulit tubuh secara keseluruhan dengan menggunakan tangan sebagai alat untuk menimbulkan efek positif pada pembuluh darah & sistem saraf tubuh.
Tujuan	Menerapkan terapi <i>light massage</i> pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan skala nyeri
Setting	1. Atur posisi klien dengan nyaman (supunasi atau semi fowler) 2. Berikan ruangan nyaman dan tenang
Alat dan Bahan	1. Handuk kecil 2. Baby oil
Prosedur Pelaksanaan	1. Pra interaksi - Melakukan verifikasi data dan mencuci tangan 2. Tahap orientasi a. Ucapkan salam kepada pasien b. Perkenalkan diri pada pasien c. Jelaskan tujuan kegiatan dan kontrak (waktu, tempat, dan tujuan) d. Menanyakan kesiapan pasien e. Memberikan kesempatan pasien untuk bertanya atau menyampaikan sesuatu f. Menutup pintu untuk menjaga privasi pasien 3. Tahap kerja a. Atur posisi pasien dengan nyaman (supinasi atau semi fowler) b. Letakkan handuk dibawah punggung pasien, pasien bisa dalam posisi terlentang

-
- c. Tuangkan baby oil secukupnya di tangan
 - d. Mulai pijat didaerah dahi
 - e. Pertama usapkan dahi tegak lurus dengan lipatan dahi
 - f. Kedua usapkan diatas alis
 - g. Ketiga usapkan dibawah mata
 - h. Keempat usap di tulang hidung
 - i. Kelima usapkan dibawah hidung
 - j. Keenam usapkan di bagian dagu
 - k. Ketujuh usapkan ditulang pipi
 - l. Kedelapan usapkan dileher bagian depan
 - m. Kesembilan usapkan jari-jari tangan mulai ibu jari sampai kelingking pada tangan kanan dan kiri secara bergantian
 - n. Kesepuluh usapkan kepunggung tangan kanan dan kiri
 - o. Kesebelas usapkan di telapak tangan kanan dan kiri
 - p. Keduabelas usapkan di lengan bawah tangan kanan dan kiri
 - q. Ketigabelas usapkan di lengan atas kanan dan kiri
 - r. Ulangi pijatan secara lembut 3 kali
4. Tahap Teriminasi
- a. Tanyakan perasaan pasien setelah dilakukan pijatan lembut/ light massage
 - b. Lakukan kontrak yang akan datang (waktu, tempat, dan tujuan)
 - c. Ucapkan salam dan akhiri pertemuan dengan pasien
-

(Sumber : Nurhadi, 2023)

Lampiran 3

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PELATIHAN (PSP)

1. Kami adalah peneliti berasal dari Universitas Muhammadiyah Gombong D-III Keperawatan Program Studi Keperawatan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Asuhan Keperawatan Lansia Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor”.
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk menurunkan intensitas skala nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dapat memberikan manfaat berupa terapi nonfarmakologis yaitu terapi *light massage*, yang dapat dilakukan dengan bantuan orang lain.
3. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara terpimpin yang akan berlangsung kurang lebih 10-15 menit. Cara ini memungkinkan menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan atau tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan kan tetap dirahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomor HP : 085725936020.

Peneliti

Merlina Olivia

Lampiran 4

INFORMED CONSENT (Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Merlina Olivia dengan Judul “Asuhan Keperawatan Lansia Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor”

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

.....,.....2024

Yang memberikan persetujuan

responden

Saksi

() ()

....., 2024

Peneliti

()

Lampiran 5

LEMBAR OBSERVASI TERAPI *LIGHT MASSAGE* (PIJAT RINGAN)

Nama : Pekerjaan :
Umur : Alamat :
Jenis Kelamin :

No	Nama Klien	Pertemuan hari Ke-	Tekanan Darah & Skala Nyeri	
			sebelum	sesudah
1.		Hari ke-1		
		Hari ke-2		
		Hari ke-3		
		Hari ke-4		
		Hari ke-5		

Lampiran 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI



Merlina Olivia
202201052

KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH GOMBONG
2024/2025

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Keperawatan Gerontik
Sub Pokok Bahasan : Hipertensi
Waktu : 15-25 menit
Sasaran : Klien Lansia dengan hipertensi
Tempat : Desa Sidoharum

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan selama kurang lebih 30 menit diharapkan klien dapat mengerti, memahami tentang nutrisi pada pasien hipertensi.

II. Tujuan Instruksional

Khusus Peserta

mengetahui tentang:

1. Pengertian Hipertensi.
2. Penyebab Hipertensi.
3. Tanda dan gejala Hipertensi
4. Diet Hipertensi.

III. Kegiatan Penyuluhan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1.	5 menit	Pembukaan : ☞ Mengucapkan salam ☞ Memperkenalkan diri ☞ Menjelaskan maksud dan tujuan ☞ Mengkaji pengetahuan peserta tentang penyakit hipertensi/tekanan darah tinggi	☞ Menjawab salam ☞ Mendengarkan ☞ Mendengarkan ☞ Menjawab pertanyaan

2.	20 menit	Pelaksanaan : F Menjelaskan materi tentang pengertian hipertensi	F Mendengarkan dan memperhatikan
		☞ Menjelaskan materi tentang penyebab hipertensi ☞ Menjelaskan materi tentang tanda dan gejala hipertensi ☞ Menjelaskan materi tentang diet untuk penderita hipertensi ☞ Tanya jawab	F Bertanya dan menjawab pertanyaan yg diajukan
3.	5 menit	Penutup : ☞ Mengevaluasi peserta tentang materi yang telah diberikan. ☞ Mengucapkan Terima kasih dan Menutup dengan salam	☞ Menjawab & menjelaskan pertanyaan ☞ Mendengarkan dan membalas salam

IV. Media *(terlampir)*

- Materi penyuluhan.
- brosur

V. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

VI. Layout Penkes



Ket:



: Pemateri

: Audience



VII. Evaluasi

1. Standart Persiapan

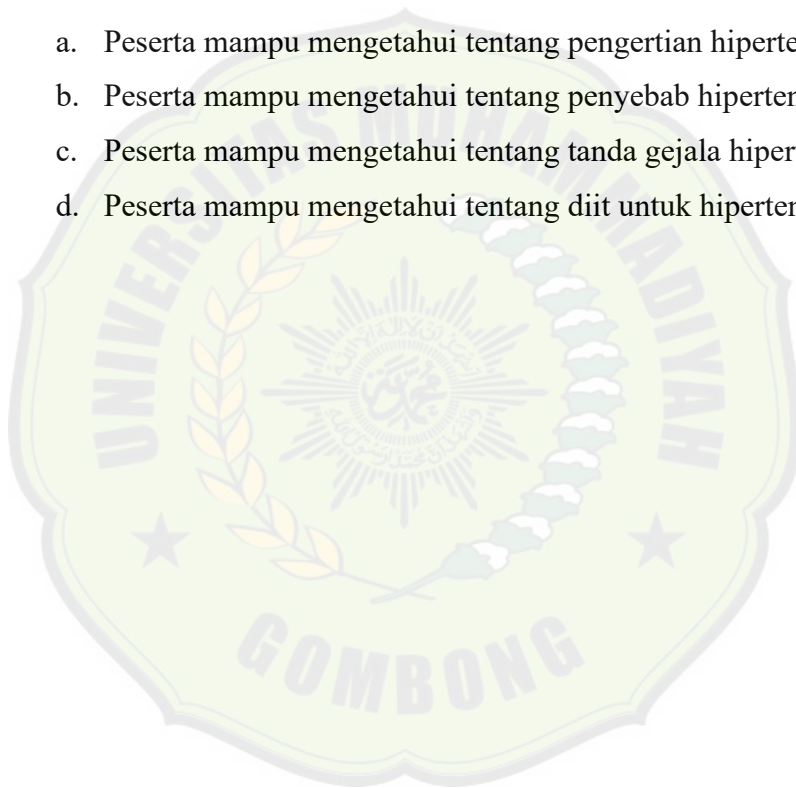
- a. Menyiapkan materi penyuluhan
- b. Menyiapkan perlengkapan penyuluhan, brosur.

2. Standart Proses

- a. Memberi penyuluhan tentang pengertian hipertensi.
- b. Memberi penyuluhan tentang penyebab hipertensi.
- c. Memberi penyuluhan tentang tanda gejala hipertensi.
- d. Memberi penyuluhan tentang diit untuk hipertensi.

3. Evaluasi Hasil

- a. Peserta mampu mengetahui tentang pengertian hipertensi.
- b. Peserta mampu mengetahui tentang penyebab hipertensi.
- c. Peserta mampu mengetahui tentang tanda gejala hipertensi.
- d. Peserta mampu mengetahui tentang diit untuk hipertensi.



MATERI PENYULUHAN

A. Definisi

Menurut WHO, batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah sama atau diatas 160/95 mmHg dinyatakan hipertensi.

Hipertensi didefinisikan sebagai suatu peninggian yang menetap daripada tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolic diatas 90 mmHg. Peninggian tekanan darah yang terus menerus yang merupakan gejala klinis karena hal tersebut dapat menunjukkan keadaan seperti hipertensi heart disease arteriole nefrosclerosis.

Jadi hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah tekanan darah yang lebih dari 140/90 mmHg.

B. Penyebab Hipertensi

1. Asupan garam yang tinggi.
2. Stress psikologis.
3. Faktor genetic (keturunan)
4. Kurang olahraga
5. Merokok dan minum alcohol
6. Kolesterol
7. Peningkatan usia
8. Kegemukan

C. Tanda gejala hipertensi:

1. Kepala pusing
2. Gemetar
3. Jantung berdebar-debar
4. Tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg
5. Gangguan penglihatan

D. Diet Hipertensi

1. Makanan yang dianjurkan untuk penderita hipertensi:

- a. Sumber karbohidrat seperti biscuit, singkong, roti, tepung, mie, nasi.
- b. Sumber protein nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan.
- c. Sumber vitamin seperti buah jeruk, pisang, melon, tomat.

2. Makanan yang dibatasi:

- a. Garam dapur
- b. Makanan yang diawetkan
- c. Makanan tinggi lemak



Lampiran 7

FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

Risiko yang tidak dapat dirubah
Usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga

Risiko yang dapat dirubah



Merokok dan konsumsi alkohol



Stress



Konsumsi garam berlebih



Kegemukan dan kurang aktivitas fisik

APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik >90 mmHg.

KLASIFIKASI PENYAKIT HIPERTENSI

Kategori	TDS (mmHg)	TDO (mmHg)
Normal	< 120	< 80
pra hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi tingkat 2	> 160	> 100

HIPERTENSI



MERLINA OLIVIA
202201052
DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH GOMBONG
+62 857-2593-6020

TANDA DAN GEJALA

Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi adalah



Sakit kepala



Jantung berdebar, rasa sakit di dada



Penglihatan kabur



Mudah lelah

PENCEGAHAN HIPERTENSI

Cek kesehatan secara rutin
enyahkan asap rokok
rajin aktivitas fisik
diet seimbang
istirahat cukup
kelola stress

PENGENDALIAN HIPERTENSI

periksakan kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat
tetap diet dengan gizi seimbang
upayakan aktifitas fisik dengan aman
hindari asap rokok, dan alkohol

Lampiran 8

DOKUMENTASI

PENERAPAN TERAPI *LIGHT MASSAGE* (PIJAT RINGAN)

Klien I



Klien II



Klien III



Lampiran 9



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM D-III

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Merlina Olivia
NIM : 202201052
NAMA PEMBINGBING : Rina Saraswati, S.Kep., Ns., M.Kep.

NO.	TANGGAL	REMOKENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	Sabtu 05 Oktober 2024	Perkenalan dan penjelasan bimbingan	
2.	Kamis 10 Oktober 2024	ACC Judul Lanjut BAB I	
3.	Jum'at 18 Oktober 2024	Konsultasi BAB I	
4.	Selasa 05 Oktober 2024	Revisi BAB I Konsultasi BAB II	
5.	Rabu 13 November 2024	Revisi BAB I, II Konsultasi BAB III	
6.	Kamis 21 November 2024	Revisi BAB I, II, III Uji Turnitin Plagiarisme	
7.	Kamis 28 November 2024	ACC BAB I, II, III	
8.	Kamis 19 Desember 2024	Revisi proposal ACC	
9.	Selasa 15 April 2025	Konsultasi BAB IV, V	
10.	Kamis 24 April 2025	Revisi BAB IV, V	
11.	Senin 28 April 2025	ACC BAB IV, V Uji Turnitin Plagiarisme	

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program D-III



Hendriyanti, S.Kep., Ns., M.Kep.

Lampiran 10



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM D-III

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Merlina Olivia
NIM : 202201052
NAMA PEMBINGBING : Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

NO.	TANGGAL	REMOKENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	Jum'at 06 Desember 2024	Revisi proposal ACC	
2.	Selasa 06 Mei 2025	Revisi hasil KTI	
3.	Senin 23 Juni 2025	Revisi BAB IV, V	
4.	Kamis 03 Juli 2025	ACC Hasil	

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program D-III



Hendriana, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Lampiran 11



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM D-III

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Merlina Olivia
NIM : 202201052
NAMA PEMBINGBING : Muhammad As'ad, S.Pd., M.Pd.

NO.	TANGGAL	REMOKENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBIN
1.	Ramr. 03 Juli 2025	Konsultasi Abstrack	
2.	Jum'at 09 Juli 2025	Revisi Abstrack.	
3.	Jum'at 09 Juli 2025	Sei Abstrakt	
4.			

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program D-III



Hendri Yudianto, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Lampiran 12

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : *Asuhan keperawatan Lansia hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di Desa Sidoharum, Kecamatan Sampar.*

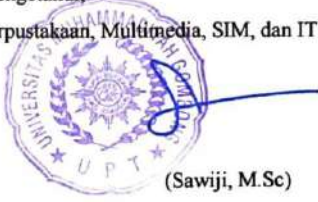
Nama : Merlina Olivia
NIM : 202201052
Program Studi : D3 Keperawatan
Hasil Cek : 20%

Gombong, 28 April 2025

Mengetahui,

Pustakawan Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(... Desy Setijawati ...)


(Sawiji, M.Sc)

Universitas Muhammadiyah Gombong