

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI PADA KELUARGA TN. S PADA NY.K
DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04 KEC.GOMBONG**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma III Keperawatan**



**Disusun oleh :
Kamalita Mufidah
A01401910**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG**

2017

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Kamalita Mufidah

NIM : A01401910

Program Studi : DIII KEPERAWATAN

Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

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

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

Gombong, 7 Agustus 2017

Pembuat Pernyataan



Kamalita Mufidah

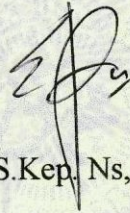
LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Kamalita Mufidah, NIM: A01401910, dengan judul “Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga Tn. S pada Ny. K Di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombang” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Hari/ Tanggal : Senin 7 Agustus 2017

Tempat : Gombang

Pembimbing



(Ernawati, S.Kep. Ns, M.Kep)

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Kamalita Mufidah, NIM: A01401910, dengan judul “Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombang” telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 8 Agustus 2017

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Sarwono, S.KM, M.Kes

(.....)

Penguji Anggota

Ernawati, S.Kep. Ns, M.Kep

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan
STIKES Muhammadiyah Gombang



(Nurlaila, S.Kep.Ns, M.Kep)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Alloh SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul “Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga Tn. S pada Ny. K Di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombang”. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW sehingga penulis mendapat kemudahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Sehubungan dengan itu penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orangtua saya tercinta, Abdul Choliq dan Yulia Kustiantini serta kakak saya Lutvyta Kusmayanti dan saudara-saudara saya mereka adalah orang-orang yang menjadi alasan utama bagi saya untuk segera menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan sebaik mungkin, karena kebanggaan mereka adalah kebahagiaan saya.
2. Herniyatun, S. Kp., M.Kep Sp., Mat, selaku Ketua STIKES Muhammadiyah Gombang.
3. Nurlaila, S.Kep.Ns, M.Kep, selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombang.
4. Ernawati, S.Kep. Ns, M.Kep , selaku pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan.
5. FP pria hebat, kekasih, motivator pribadi, sang calon pendamping wisuda yang tanpa henti selalu memberi dukungan dan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini serta nasihat dan saran yang ia berikan adalah hal yang menolong dan membuat saya tersadar untuk berusaha lebih baik dan bekerja lebih keras dari sebelumnya.
6. Semua teman-teman kelas 3B DIII Keperawatan dan khususnya teman-teman Posko Elite yang ikut memberikan inspirasi dan semangat untuk penulisan karya tulis ilmiah ini.

7. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih atas bantuan dan dukungannya.

Penulis menyadari betul bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kesalahan yang perlu dikoreksi dan diperbaiki. Oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan di kemudian hari. Harapan penulis semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya. Amin.

Gombong, 7 Agustus 2017

Kamalita Mufidah



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v-vi
DAFTAR ISI.....	vii-vii
ABSTRAK.....	xi-x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1-3
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penulisan	3-4
D. Manfaat Penulisan	4-5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori	6-20
B. Kerangka Konsep	21
BAB III METODE STUDI KASUS.....	22
A. Desain Studi Kasus	22
B. Subyek Studi Kasus	22
C. Fokus Studi Kasus	22
D. Definisi Operasional	23
E. Instrumen Studi Kasus	23
F. Teknik Pengumpulan Data	23-24
G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	24
H. Analisa Data dan Penyajian Data.....	24-25
I. Etika Penelitian Studi Kasus	25-26
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil Studi Kasus.....	27-30
B. Pembahasan.....	30-34
C. Keterbatasan Penelitian.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Kesimpulan.....	35-36
B. Saran.....	36
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

KTI, Agustus 2017

Kamalita Mufidah¹, Ernawati²

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PADA KELUARGA TN. S PADA NY. K DI WILAYAH PUSKESMAS GOMBONG II

Latar Belakang: Tekanan darah pada usia lanjut akan cenderung tinggi sehingga lebih besar beresiko terkena hipertensi. Penerapan senam hipertensi secara teratur dapat menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Melakukan penerapan senam hipertensi pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Metode: Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode studi kasus berupa asuhan keperawatan pada pasien lanjut usia yang mengalami hipertensi.

Hasil: Penerapan senam hipertensi dilakukan 4 kali dalam satu minggu dengan waktu 30 menit serta evaluasi kemampuan senam hipertensi dan evaluasi tekanan darah pada awal dan akhir pertemuan. Hasil evaluasi kemampuan senam hipertensi pre test 20% dan post test meningkat 80% sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) senam hipertensi. Evaluasi tekanan darah pre test 170/110 mmHg dan post test 150/100 mmHg sehingga terjadi penurunan tekanan darah sistolik 20 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik 10 mmHg.

Kesimpulan: Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dan dapat dimodifikasi melalui gerakan-gerakan senam lansia yang bisa diaplikasikan secara rutin pada lansia dengan tekanan darah tinggi.

Rekomendasi: Lansia hipertensi perlu diberikan senam.

Kata Kunci : Lansia, hipertensi, senam hipertensi

Referensi : 39 (2007-2015)

1) Mahasiswa DIII Keperawatan

2) Dosen pembimbing

DIII Nurshing Program
Muhammadiyah Health Science Institute Of Gombong
Scientific Papers, August 2017
Kamalita Mufidah¹, Ernawati²

ABSTRACT

HYPERTENSION GYMNASTICS LOWERED BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSIVE PATIENTS AT COMMUNITY HEALTH CENTER II OF GOMBONG

Background: Blood pressure at elderly will tend to be high so that greater risk of hypertension. Hypertension gymnastics exercise regularly can lowered blood pressure.

Objective: Perfome hypertension gymnastics exercise lowered blood pressure of hypertensive patients at community health center II of gombong.

Method: The paper used case study method and reported nurshing care of elderly who experience hypertension patients.

Results: The application of hypertension gymnastics is done 4 times a week with 30 minutes time and evaluation of hypertensive gymnastic ability and blood pressure evaluation at the beginning and end of the meeting. The evaluation result of hypertension ability of pre test of 20% and post test increased 80% according to Standard Operational Procedure (SOP) hypertension gymnastics. Evaluation of pre test blood pressure 170/110 mmHg and post test 150/100 mmHg resulting in decreased systolic blood pressure 20 mmHg and decreased diastolic blood pressure 10 mmHg.

Conclusion: Hypertension gymnastics can lower blood pressure and can be modified through elderly gymnastics movements that can be applied regularly in the elderly with high blood pressure.

Recommendations: Elderly with hypertension should be given gymnastics exercise.

Keywords: Elderly, hypertension, gymnastics exercise

Reference: 39 (2007-2015)

1) DIII Students of Nursing

2) Consultant

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. *World Health Organization (2011)* mencatat ada satu miliar orang yang terkena hipertensi, dan akan terus meningkat seiring jumlah penduduk yang membesar. Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang (Kompas 2013).

Prevelensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran menurut usia >18 tahun sebesar 25,8%. Prevelensi hipertensi di Indonesia yang di peroleh melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan adalah 9,4% yang di diagnosis tenaga kesehatan sebesar atau sedang minum obat sebesar 9,5%. Jadi terdapat 0,1% yang minum obat sendiri. Klien yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat hipertensi sebesar 0,7%. Jadi prevelensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%. (Kemenkes RI, 2013).

Jumlah kasus baru Penyakit Tidak Menular (PTM) di Jawa Tengah tahun 2015 adalah 603.840 kasus. Penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 57,87 persen atau 349.442 kasus sedangkan untuk Kabupaten Kebumen tahun 2015 terdapat 8.131 kasus baru hipertensi (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2015). Jumlah penderita hipertensi selama 1 tahun terakhir wilayah Kecamatan Gombong adalah 667 (Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen 2015).

Faktor-faktor hipertensi yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat dirubah. Faktor resiko yang tidak dapat dirubah terdiri dari genetika, umur, jenis kelamin. Faktor yang dapat diubah yaitu obesitas, kurang olahraga, konsumsi garam berlebih, merokok dan mengkonsumsi alkohol dan stres (Kemenkes RI, 2013). Asupan garam yang terus meningkat, maka volume darah akan meningkat dan dapat meningkatkan beban kerja pada jantung. Arteriosclerosis, kerusakan pada ginjal, masalah pembuluh darah, serangan jantung, dan stroke adalah beberapa kondisi dari resiko hipertensi

(Yuli, 2014). Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor, diantaranya yaitu gaya hidup dan pola makan. Hipertensi juga dapat terjadi akibat obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung untuk memompa darah. Hal itu disebabkan karena pada usia lanjut terjadi penurunan massa otot, kekuatan dari laju denyut jantung maksimal, dan terjadinya peningkatan kapasitas lemak tubuh.

Penelitian Rahajeng dan Tuminah (2009) menemukan bahwa pada lansia dibanding umur 55-59 tahun dengan umur 60-64 tahun terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 65-69 tahun 2,45 kali dan umur >70 tahun 2,97 kali. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Sigarlaki, 2012).

Tekanan darah pada usia lanjut (lansia) akan cenderung tinggi sehingga lansia lebih besar berisiko terkena hipertensi (tekanan darah tinggi). Bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut (lansia) akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah menjadi berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Anggraini dkk 2009).

Penyebab dari itu semua dapat dicegah dengan cara berolahraga secara teratur baik dari semasa muda hingga masa tua. Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh (Muhammad, 2010). Beberapa studi terakhir ini menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi tanpa obat (non-farmakoterapi) dengan obat (farmakoterapi) tidak hanya menurunkan tekanan darah, namun juga menurunkan resiko stroke dan penyakit jantung iskemik. Terapi dengan obat bisa dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk terapi tanpa obat bisa dilakukan dengan berolahraga secara teratur, dari berbagai macam olahraga yang ada salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu olahraga senam (Armilawati, 2007).

Pengaruh senam dalam menurunkan tingkat hipertensi sejalan dengan penelitian Margiyati (2010) terdapat pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, 91,67% responden mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 10,69 mmHg dan diastolik 6,11 mmHg. Sama halnya dengan penelitian Moniaga (2013) tentang pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan dari awal sebelum melakukan kegiatan senam bugar lansia sampai minggu ke 3 perlakuan didapatkan tekanan darah sistolik pada klien mengalami penurunan yang menunjukan perbedaan, sedangkan tekanan darah diastolik mengalami kenaikan dan tidak menunjukan perbedaan tapi masih dalam batas normal.

Berdasarkan latar belakang diatas mendasari penulis untuk menerapkan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombang

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah asuhan keperawatan dengan pemberian senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombang ?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan ini adalah menggambarkan asuhan keperawatan dengan pemberian senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombang

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penulisan ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui hasil pengkajian pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombang.

- b. Mengetahui hasil analisa data keperawatan pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- c. Mengetahui hasil diagnosa keperawatan pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- d. Mengetahui perencanaan keperawatan yang dilakukan pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- e. Mengetahui implementasi keperawatan yang dilakukan pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- f. Mengetahui evaluasi keperawatan yang dilakukan pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- g. Mengetahui kemampuan pasien hipertensi dalam senam hipertensi pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- h. Melihat tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan senam hipertensi pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.
- i. Melihat tekanan darah pasien hipertensi sesudah dilakukan senam hipertensi pada keluarga Tn. S pada Ny. K di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombong.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Dapat menambah dan mengembangkan pengetahuan serta wawasan pasien khususnya keluarga tentang cara perawatan pasien melalui senam hipertensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil penulisan ini dapat menambah wawasan ilmu dan teknologi terapan bidan keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dengan menggunakan senam hipertensi.

3. Penulis

Bertambahnya wawasan dan menjadi referensi tambahan untuk penulis dengan melakukan asuhan keperawatan pada keluarga dengan masalah hipertensi serta mengimplementasikan prosedur senam hipertensi pada asuhan keperawatan pasien hipertensi.



DAFTAR PUSTAKA

- Amir, M. (2012). *Hidup Bersama Penyakit Hipertensi Asam Urat, Jantung Koroner*. Jakarta : PT. Intisari Media Utama.
- Astawan, (2012). *Cegah Hipertensi dengan pola makan*. Jakarta: Ghalia.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahaan, SS. (2009). Faktor--Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. Fakultas Kesehatan. Universitas Riau.
- Anggraini, D.A, dkk. (2009). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008*
- Ayu. E. S. (2008). *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Armilawati, Amalia H. Amiruddin. (2007). *Hipertensi dan Faktor Resikonya Dalam Kejadian Epidemiologi*. Ujung Pandang: FKM UNHAS
- Armilawati. (2007). *Hipertensi dan Faktor Resikonya dalam Kajian Epidemiolog*. FKM UNHAS
- Chobanian, et al. (2013). *The seventh report of the joint national committee (JNC)*. Vol 289. No.19. P 2560-70.
- Corwin, E, J. (2011). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Dinkes Jateng. (2015). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2015*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Dinkes Kebumen. (2015). *Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen 2015*. Semarang: Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen.
- Depkes. (2007). *Hipertensi di Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Ganiswarna, dkk.(2007), *Farmakologi dan Terapi*. Edisi 4. Jakarta : Bagian Farmakologi FKUI.
- Ginting, F. L. (2008). *Hipertensi dan Ginjal*. Medan: USU Press

Hayens,B,dkk. (2013). *Buku pintar menaklukkan Hipertensi*. Jakarta : Ladang Pustaka.

Hakim (2008). *Hidup dengan Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: PT. Grasindo

Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Katzung & Bertram. (2007). *Farmakologi dasar dan klinik*. Edisi 8. Jakarta : Salemba Medika

Kuntaraf. (2013). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing House

Lenny dan Danang (2008). *Hipertensi*. Jakarta: PT. Grasindo

Maryam, R. Siti, K. (2008). *Mengenal Usia lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.

Moniaga (2013). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah*. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

Margiyati (2010) *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras, Dusun Kemloko, Desa Bergas Kidul*. Undergraduate thesis, Diponegoro University.

Muhammad. (2010). *Olahraga Renang sebagai Terapi Penyakit Dalam*. <http://www.bl0g.muchammadtamyi2.com>

Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medik

Nafrialdi, (2007), *Antihipertensi*. In: Gunawan SG, Setiabudy R, Nafrialdi, Elysabeth, editor. *Farmakologi dan terapi (Edisi Kelima)*. Jakarta: Gaya baru

Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta

Perhimpunan Penyakit Dalam Indonesia. (2010). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid 1 Edisi Ketiga. Jakarta: FKUI.

Rahajeng, E., Tuminah, S. (2009). *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. *Majalah Kedokteran Indonesia*. 59(12):580-587

- Rusdi & Nurlaela Isnawati. (2009). *Awas! Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi & Diabetes*, Yogyakarta: Power Books (IHDINA)
- Sigarlaki, H. J. O. (2012). *Faktor-Faktor Resiko Penderita Hipertensi di RSUD FK-UKI. Program Studi Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta
- Smeltzer & Bare. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medial Bedah*. Jakarta: EGC
- Sherwood, Lauralee. (2011). *Fisiologi Kedokteran: Dari Sel Ke Sistem*. Jakarta:
- Tjay, T.H., dan Rahardja, K. (2012). *Obat–Obat Penting. Edisi V*. Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo.
- Wijayakusuma. (2010). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Wiryowidagdo,S.(2010). *Obat tradisional untuk penyakit jantung, darah tinggi dan kolestrol*. Jakarta : Agromedia Pustaka
- Vitahealth. (2009). *Hipertensi (Informasi Lengkap untuk Keluarga dan Penderitanya)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Yuli. (2014). *Makan Garam Bisa Menyebabkan Tekanan Darah Tinggi* .online: <http://www.carakhasiatmanfaat.com>

**PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN
(PSP)**

1. Kami adalah Mahasiswa berasal dari STIKES Muhammadiyah Gombong Program Studi DIII Keperawatan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam studi kasus yang berjudul “PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PADA KELUARGA TN. S PADA NY. K DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04 KEC. GOMBONG”
2. Tujuan dari studi kasus ini adalah melakukan penerapan senam hipertensi yang dapat memberi manfaat bagi klien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung lebih kurang 15-20 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena studi kasus ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau tindakan yang diberikan.
4. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.
5. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan studi kasus ini, silahkan menghubungi mahasiswa pada nomer HP(+62) 83195137540.

MAHASISWA

KAMALITA MUFIDAH

INFORMED CONCENT

(Persetujuan Menjadi Partisipasi)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang akan dilakukan oleh Kamalita Mufidah dengan judul “PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PADA KELUARGA TN. S PADA NY. K DI DESA KLOPOGODO RT 01 RW 04 KEC. GOMBONG”.

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

Gombong 10 Juli 2017

Saksi

Yang Memberikan Persetujuan

(Tn. S) (Ny. K)

Mahasiswa

(**KAMALITA MUFIDAH**)

SATUAN ACARA PENYULUHAN

SENAM HIPERTENSI



Disusun Oleh :

Nama : Kamalita Mufidah

NIM : A01401910

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG**

2017

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

SENAM HIPERTENSI

Pokok Bahasan : Hipertensi/Darah Tinggi
Sub Pokok Bahasan : Senam Hipertensi
Sasaran : Keluarga Tn. S Pada Ny. K
Tempat : Di Desa Klopogodo RT 01 RW 04 Kec. Gombang
Hari/tanggal : 11 Juli 2017
Waktu : ±30 Menit
Oleh : Kamalita Mufidah

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan tentang senam hipertensi diharapkan klien akan dapat memahami dan menjelaskan kembali tentang penyakit hipertensi dan penerapan senam hipertensi dengan baik dan benar.

2. Tujuan Instruksional Khusus

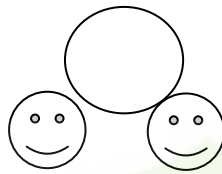
Setelah mengikuti penyuluhan tentang senam hipertensi Klien/Keluarga dapat:

- a. Menjelaskan pengertian hipertensi dengan benar
- b. Menjelaskan pengertian senam hipertensi
- c. Menjelaskan manfaat senam hipertensi
- d. Mampu mempraktikkan cara senam hipertensi

B. Sasaran

Keluarga Tn. S Pada Ny. K

C. Setting tempat



Keterangan :

○ : Penyaji

😊 : Klien

D. Materi

(Terlampir)

E. Media

1. Lembar balik
2. Leaflet

F. Metode

1. Wawancara
2. Tanya jawab

G. Kegiatan penyuluhan

	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Keluarga
	5 menit	Pembukaan : - Mengucapkan salam - Menjelaskan nama - Menjelaskan topik dan tujuan pendidikan kesehatan. - Menanyakan kesiapan - Menanyakan pengetahuan keluarga tentang hipertensi dan senam hipertensi	- Menjawab salam - Mendengarkan - Mendengarkan - Menjawab
	10 menit	Pelaksanaan Penyampaian materi • Menjelaskan pengertian hipertensi • Menjelaskan pengertian senam hipertensi • Menjelaskan manfaat senam hipertensi • mempraktikan senam hipertensi	- Mendengarkan - Bertanya
3.	10 menit	Evaluasi : • Menanyakan kembali hal-hal yang sudah	- Menjawab

		dijelaskan mengenai hipertensi dan senam hipertensi • Meminta keluarga untuk mendemonstrasikan kembali	
4.	5 menit	Penutup - Menutup pertemuan dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas - Memberikan salam penutup	- Mendengarkan - Menjawab salam

H. Evaluasi

1. Evaluasi dilaksanakan selama proses dan pada akhir kegiatan penkes dengan memberikan pertanyaan secara lisan sebagai berikut :
 - a. Apakah pengertian dari hipertensi
 - b. Sebutkan pengertian senam hipertensi
 - c. Sebutkan manfaat senam hipertensi
 - d. Sebutkan bagaimana cara senam hipertensi
2. Kriteria evaluasi
 - a. Evaluasi Struktur
 - 1) Menyiapkan SAP
 - 2) Menyiapkan materi dan media
 - 3) Kontrak waktu dengan sasaran
 - 4) Menyiapkan tempat
 - 5) Menyiapkan pertanyaan

b. Evaluasi Proses

- 1) Sasaran memperhatikan dan mendengarkan selama proses penkes berlangsung
- 2) Sasaran aktif bertanya bila ada hal yang belum dimengerti
- 3) Sasaran memberi jawaban atas pertanyaan penyaji
- 4) Sasaran tidak meninggalkan tempat saat penkes berlangsung
- 5) Tanya jawab berjalan dengan baik

c. Evaluasi Hasil

- 1) Penkes dikatakan berhasil apabila sasaran mampu menjawab pertanyaan 80% lebih dengan benar
- 2) Penkes dikatakan cukup berhasil apabila sasaran mampu menjawab pertanyaan antara 50% - 80% dengan benar
- 3) Penkes dikatakan kurang berhasil/tidak berhasil apabila sasaran hanya mampu menjawab pertanyaan kurang dari 50% dengan benar

Lampiran

Materi penyuluhan “Hipertensi dan Senam Hipertensi”

A. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah Kenaikan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Jika tekanan darah anda adalah 140/90 mmHg maka : sistoliknya : 140 mmHg dan diastoliknya : 90 mmHg.

B. Pengertian senam hipertensi

Senam hipertensi Olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 3 kali.

C. Manfaat senam hipertensi

Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak yang berlebihan di tubuh karena aktifitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya seperti :

pinggang, paha, pinggul, perut dan lain lain. Meningkatkan kelenturan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan dan olahraga lainnya

D. Cara senam hipertensi

a) Gerakan Pemanasan

- (1) Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.
- (2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung.

b) Gerakan Inti

- (1) Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.
- (2) Buka kedua tangan dengan jemari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas.
- (3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya.
- (4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.
- (5) Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jemari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.
- (6) Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus

kearah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan kearah sebaliknya dan lakukan semampunya.

c) Pendinginan

- (1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.
- (2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan kesisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

SENAM HIPERTENSI

A. PENGERTIAN

Senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi).

B. TUJUAN

1. Mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi)
2. Menurunkan tekanan darah

C. METODE

1. Persentasi
2. Demonstrasi Senam Hipertensi

D. STRATEGI PELAKSANAAN

1) Persiapan

a. Persiapan Klien

- (1) Klien diberi tahu tindakan yang akan dilakukan
- (2) Klien dalam posisi berdiri

b. Persiapan Lingkungan

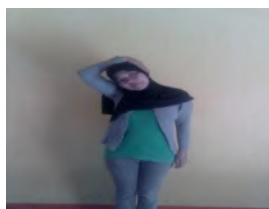
- 1) Ruangan yang tenang dan kondusif
- 2) Ruangan yang cukup luas

2. Pelaksanaan

Simulasi senam hipertensi dengan tahapan:

a. Gerakan Pemanasan

- 1) Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.



- 2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung.

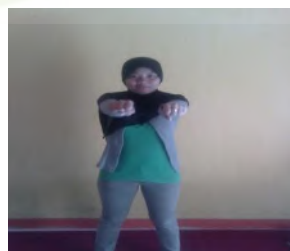
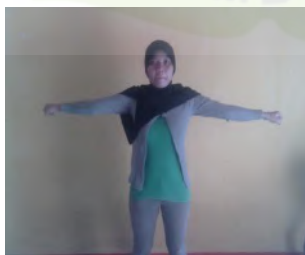


b. Gerakan Inti

- 1) Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.



- 2) Buka kedua tangan dengan jari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas.



- 3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya.



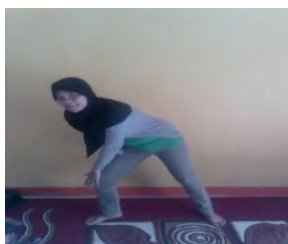
- 4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.



- 5) Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jemari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.



- 6) Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus kearah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan kearah sebaliknya dan lakukan semampunya.



c. Pendinginan

- 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.



- 2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan kesisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.



3. Terminasi

a. Evaluasi

- 1) Menanyakan perasaan klien setelah mengikuti senam hipertensi.
- 2) Memberi pujian atas keberhasilan klien.

b. Rencana tindak lanjut

Menganjurkan klien melaksanakan senam hipertensi minimal 30 menit dan dilakukan seminggu tiga kali.

E. SUMBER

Perhimpunan Penyakit Dalam Indonesia. 2010. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid 1 Edisi Ketiga. Jakarta: FKUI.

F. EVALUASI

1. Respon Verbal

Klien mengatakan senang untuk melakukan senam hipertensi

2. Respon Non Verbal

Klien sangat antusias dengan senam hipertensi dan mengikuti setiap kegiatan dengan baik.



HIPERTENSI



PROGRAM STUDI DIII
KEPERAWATAN

STIKES MUHAMMADIYAH
GOMBONG

2017

APA ITU HIPERTENSI ???

- Kenaikan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Jika tekanan darah anda adalah 140/90 mmHg maka : sistoliknya : 140 mmHg dan diastoliknya : 90 mmHg.



TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI

- Tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg
- Rasa berat di tengkuk
- Kelelahan
- Sulit tidur
- Pusing

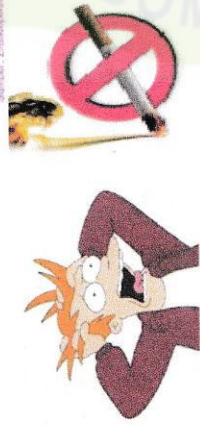
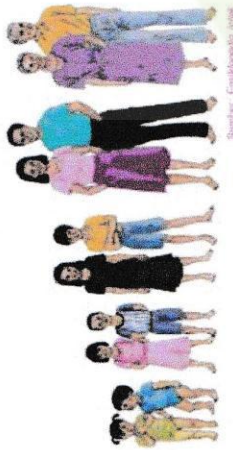
- Mata berkunang-kunang
- Telinga berdengung



Klasifikasi hipertensi

Klasifikasi	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Prehipertensi	120 – 139	80 – 89
Hipertensi stadium I	140 – 159	90 – 99
Hipertensi stadium II	160 – 179	100-109
Hipertensi stadium III	>180	>110

PENYEBAB HIPERTENSI



- Stres
- Merokok
- Obesitas
- Alkohol
- Faktor keturunan
- Faktor lingkungan: bising

PENCEGAHAN HIPERTENSI

- Kontrol rutin
- Minum obat teratur
- Diet : rendah garam dan rendah lemak
- Mengurangi berat badan

- Ciptakan keadaan rileks
- Melakukan olahraga
- Berhenti merokok dan mengurangi konsumsi alkohol



OBAT HERBAL HIPERTENSI



- Ketimun
- Mengkudu
- Daun salam
- Bawang putih
- Belimbing wuluh
- Blewah
- Air kelapa
- Semangka
- Daun kemangi

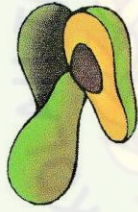
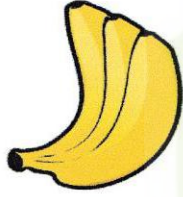
MAKANAN YANG DILARANG

- Makanan yang banyak lemak
- Kafein
- Makanan olahan
- Minuman alcohol
- Jangan mengonsumsi makanan asin



MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Sayuran hijau
- Kedelai
- Ubi
- Kentang
- Kacang kacangan
- Pisang
- Gandum
- Buah alpukat



PENGERTIAN SENAM HIPERTENSI

adalah Olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 3 kali

MANFAAT SENAM HIPERTENSI

- Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-

paru serta membakar lemak yang berlebihan ditubuh karena aktifitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya seperti : pinggang, paha, pinggul, perut dan lain lain.

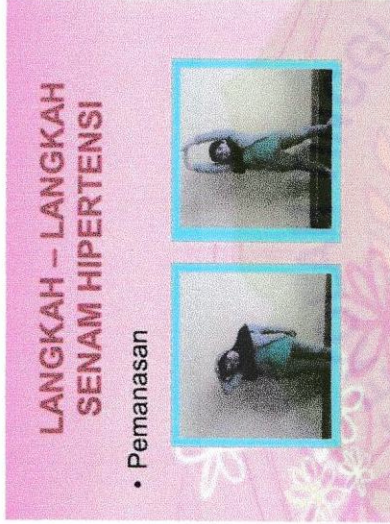
Meningkatkan kelenturan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan dan olahraga lainnya. Bila seseorang mempunyai motivasi untuk berlatih rutin dapat merupakan suatu program penurunan berat badan.

LANGKAH-LANGKAH SENAM HIPERTENSI

a) Gerakan Pemanasan

- Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.

- Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung.



b) Gerakan Inti

- Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.

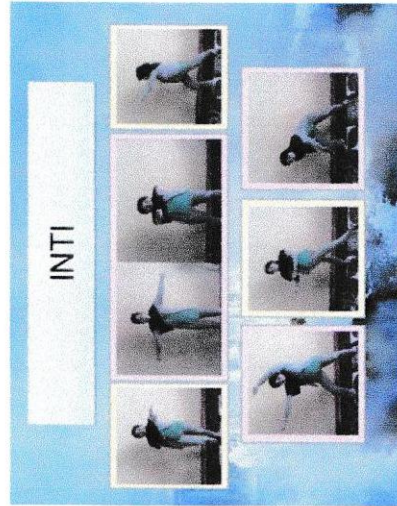
- Buka kedua tangan dengan jari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepala tangan bertemu dan ulangi gerakan sambil mengaturnya sambil mengatur napas.

- Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya.

- Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.

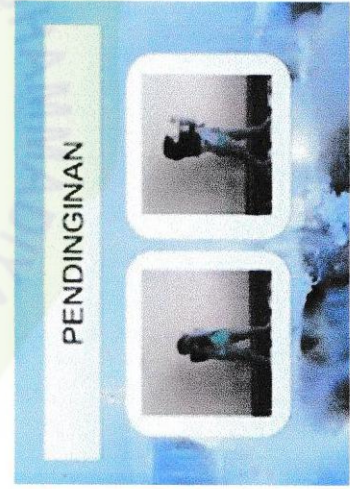
- Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.

- Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus kearah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan kearah sebaliknya dan lakukan semampunya.



c) Pendinginan

- Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.
- Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan kesisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.



**LEMBAR OBSERVASI SEBELUM PELAKSANAAN SENAM
HIPERTENSI**

Observasi	Pelaksanaan	
	Ya	Tidak
1. Gerakan Pemanasan a. Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain. b. Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung. c. Gerakan Inti a. Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan. b. Buka kedua tangan dengan jemari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas. c. Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya. d. Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.		

Observasi	Pelaksanaan	
	Ya	Tidak
e. Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian. f. Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus ke arah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan ke arah sebaliknya dan lakukan semampunya. d. Pendinginan a. Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya. b. Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan ke sisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.		

**LEMBAR OBSERVASI SETELAH PELAKSANAAN SENAM
HIPERTENSI**

Observasi	Pelaksanaan	
	Ya	Tidak
2. Gerakan Pemanasan e. Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain. f. Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung. g. Gerakan Inti g. Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan. h. Buka kedua tangan dengan jemari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas. i. Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya. j. Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.		

Observasi	Pelaksanaan	
	Ya	Tidak
k. Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jemari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian. l. Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus ke arah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan ke arah sebaliknya dan lakukan semampunya. h. Pendinginan c. Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya. d. Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan ke sisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.		

Gerakan Senam Hipertensi









RESUME KEPERAWATAN KELUARGA TN-S PADA NY-K KASUS
HIPERTENSI DIDESA KLOPOGODO RT01 RW 09
GOMBONG-KEBUMEN

DISUSUN OLEH
KAMALITA MUFIDAH
A01901910

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH GOMBONG
2017

RESUME KEPERAWATAN KELUARGA TN-S PADA NY-K

KASUS HIPERTENSI DI DESA KLOPOBOPO RT01 RW09

3 GOMBONG - KEBUMEN

1. Pengkajian Keperawatan

Keluarga Tn-S termasuk keluarga inti yang terdiri dari Tn-S (55 tahun) sebagai kepala keluarga, Ny-K (55 tahun) sebagai Istri, An-S (32 tahun) anak pertama pendidikan terakhir SMK bekerja wiraswasta, An-S (30 tahun) anak kedua pendidikan terakhir SLB tidak bekerja, An-M sudah meninggal umur 5 tahun, An-F (24 tahun) anak terakhir pendidikan terakhir SMK bekerja wiraswasta. Pendapatan keluarga Tn-S diperoleh dari hasil buruh Tn-S dan Ny-K, serta anaknya yang bekerja wiraswasta yaitu An-S dan An-F setiap bulannya.

Tahap perkembangan keluarga Tn-S yang sedang dialami adalah tahap usia lanjut dimana Tn-S berumur 55 tahun Ny-K berumur 55 tahun.

Dalam keluarga Tn-S yaitu Ny-K menderita penyakit hipertensi, Ny-K sudah menderita hipertensi sejak tahun 2000 hingga sekarang. saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah didapatkan hasil 170/120 mmHg. keluhan-keluhan yang muncul pada Ny-K yaitu Ny-K mengatakan satu hari yang lalu makan ikan asin, kepalanya pusing ngot-ngutan pada dahi-ubun, mengatakan berat pada tengkuk, mengatakan sulit tidur, dan mengatakan sering masak asin. Pada saat dikaji Ny-K terlihat lemas. Untuk mengatasi keluhan-keluhan yang dialami Ny-K akan dilakukan senam hipertensi. Ny-K mengatakan belum pernah melakukan senam hipertensi dan tidak tahu cara melakukan senam hipertensi.

Rumah Tn-S permanen, pentahayaan terang, lantai semen, atap rumah dengan genting luas rumah 9x5m, menggunakan sumber mata air dari sumur bor, pembuangan limbah disungai, jika ada sampah dibakar, jarak sumber mata air dengan jamban 70 meter, mempunyai ventilasi, mempunyai 4 kamar tidur, 1 ruang tamu, 1 ruang keluarga, 1 kamar mandi, 1 dapur. keluarga Tn-S menggunakan bahasa Jawa dan terkadang dengan bahasa Indonesia dalam kesehariannya. Dalam menyelesaikan masalah dalam keluarga diselesaikan dengan

Pola komunikasi yang digunakan oleh keluarga Tn-S terbuka dan selalu menyelesaikan permasalahan dengan musyawarah. Dan keputusan diambil atas pertimbangan seluruh keluarga keluarga. Keluarga Tn-S mengikuti adat istiadat dan norma yang berlaku di masyarakat.

Adapun fungsi keluarga Tn-S sebagai berikut :

a. Fungsi Afektif

Keluarga Tn-S saling menghargai, menyayangi, dan saling menghormati untuk membina keharmonisan keluarga.

b. Fungsi Sosialisasi

Keluarga Tn-S tidak membatasi diri dalam bersosialisasi dengan masyarakat, keluarga menghormati nilai dan norma dalam masyarakat

c. Fungsi perawatan keluarga

- Kemampuan mengenal masalah kesehatan

Ny-K mengeluh pusing nyut-nyutan pada ubun-ubun, rasa berat ditengkuh, dan sulit tidur. Saat dilakukan pengkajian pemeriksaan tekanan darah didapatkan hasil TD = 170/120 mmHg dan dikaji tentang pengetahuan hipertensi Ny-K mengatakan tidak begitu mengetahui cara penanganan penyakitnya saat berada di rumah.

- Mengambil keputusan

Keluarga Tn-S mengatakan jika ada salah satu anggota keluarganya yg sakit biasanya membawanya ke rumah Pak Mantri atau puskesmas dan jika parah langsung di rujuk ke RS.

- Merawat anggota keluarga yang sakit

Dalam merawat anggota keluarga yang sakit Tn-S mengatakan tidak ada makanan yang dihindari yang dapat menimbulkan alergi. Tn-S mengatakan bahwa Ny-K kemarin makan ikan asin, Ny-K mengatakan jika masak sering asin Ny-K mengatakan lebih baik masak asin daripada masak manis rasanya. Sehingga saat dicek tekanan darahnya Ny-K yaitu 170/120 mmHg.

- Kemampuan keluarga memelihara lingkungan yang sehat

Ny-K mengatakan sering menyapu setiap hari dan membakar sampah jika sampah sudah banyak dan membuka ventilasi setiap hari. Ny-K juga sering jalan-jalan

di pagi hari

-kempuan keluarga menggunakan fasilitas kesehatan di rumah

Ny-k jika sudah merasa sakit yang tidak bisa ditahan sama sekali langsung berobat ke pak mantri.

d. Fungsi Reproduksi

Tn-s mengatakan hanya menikah satu kali dengan Ny-k bergalan harmonis dan memiliki 4 orang anak 3 laki-laki dan 1 perempuan. Ny-k mengalami menopause sejak tahun 2013.

e. Fungsi ekonomi

Tn-s mengatakan dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari dari penghasilannya dan penghasilan anak-anak.

2. Diagnosa keperawatan

a. Perilaku kesehatan cenderung beresiko (0018)

3. Tujuan khusus

- keluarga mampu menyampaikan pengertian senam hipertensi
- keluarga mampu menyampaikan manfaat senam hipertensi
- keluarga mampu menyampaikan manfaat gerakan senam hipertensi
- keluarga mampu menyampaikan waktu senam hipertensi
- keluarga dengan klien yg menderita hipertensi dapat melakukan senam hipertensi secara mandiri

4. Prinsip SMART

a. kekuatan

- keluarga Tn-s menyambut dengan antusias
- persiapan materi ,leaflet, lembar balik

b. kelemahan

- Ny-s tidak begitu menghafal gerakan senam hipertensi karena faktor usia

c. kesimpulan

- Keluarga Tn-s khususnya Ny-k ingin mengetahui senam hipertensi dan mempraktekan sendiri di rumah

d. Antaman

Jika tidak dilakukan tekanan darah tidak turun-turun

5-Implementasi

No	Tari/tanggal	Diagnosa	Implementasi	Respon keluarga
1.	Senin 10 Juli 2017	Pertilaku kesehatan cenderung beresiko (0018)	mengucapkan salam melakukan pengkajian kesehatan keluarga	s = keluarga menjawab salam s = keluarga mengatakan menderita penyakit hipertensi sejak tahun 2000 hingga sekarang - keluarga mengatakan belum pernah melakukan senam hipertensi dan tidak tahu cara melakukan senam hipertensi O = TD = 170/120 mmHg
2	Selasa 11 Juli 2017	Pertilaku kesehatan cenderung beresiko (0018)	-memberikan penjelasan tentang hipertensi, senam hipertensi, manfaat, waktu, gerakan senam hipertensi, penyebab hipertensi, tanda gejala hipertensi, pencegahan hipertensi, obat herbal hipertensi, makanan yang boleh dan dilarang penyakit hipertensi menggalis kebiasaan klien dalam hal perilaku	s = keluarga mengatakan menjadi lebih tahu tentang hipertensi, gerakan senam hipertensi, manfaat senam hipertensi, dan waktu pelaksanaan senam hipertensi O = keluarga mengikuti dengan baik dan kooperatif s = keluarga mengatakan satu hari yang lalu makan ikan asin, sering masak asin, pusing nyut-nyutan, berat pada tengkuk, sulit tidur O = keluarga kooperatif

			- melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum melakukan senam hipertensi	O = TD = 170/110 mmHg
3.	Rabu 12 Juli 2017	Pertaku kesehatan cenderung beresiko (0018)	- melakukan senam hipertensi	S = keluarga mengatakan badannya agak enak setelah senam hipertensi O = keluarga mengikuti dengan baik
4.	Jumat 14 Juli 2017	Pertaku kesehatan cenderung beresiko (0018)	- melakukan senam hipertensi	S = keluarga mengatakan jadi berkinerja badan nya dan enak dirasakan setelah dilakukan senam hipertensi O = melakukan senam dengan antusias dan semangat
5.	Selasa 18 Juli 2017	Pertaku kesehatan cenderung beresiko (0018)	- melakukan senam hipertensi	S = keluarga mengatakan setelah senam hipertensi badan terasa ringan dan enak O = keluarga bersemangat saat senam dan mengikuti dengan baik
6.	Rabu 19 Juli 2017	Pertaku kesehatan cenderung beresiko (0018)	- mengevaluasi kegiatan senam hipertensi yang sudah dilakukan & melakukan senam hipertensi setelah senam dipertika tekanan darahnya	S = keluarga mengatakan badannya sudah sangat enak setelah sering melakukan senam dipertika O = TD sebelum dilakukan senam hipertensi pada tanggal

11 Juli 2017 TD =
170/110 mmHg, dan
setelah senam 4
kali tanggal 19 Juli
2017 TD menjadi
menurun yaitu
150/100 mmHg.



6. Evaluasi Keperawatan

No	Hari/tanggal /jam	Diagnosa	Evaluasi
1.	Rabu 19 Juli 2017 07-00 WIB	Perilaku kesehatan cenderung beresiko (0018)	S = - keluarga mengatakan hipertensi adalah tekanan darah tinggi dimana tekanan darah $> 140 / > 90$ mmHg. - keluarga mengatakan tanda gejalanya rasa berat ditengkruk, sulit tidur, kelelahan, pusing - keluarga mengatakan penyebabnya gemuk, merokok, keturunan, stres, alkohol, - keluarga mengatakan pencegahan kontrol rutin, makan rendah garam, mengurangi berat badan, olahraga, - keluarga mengatakan obat herbal timun, melinjo, bawang putih, salom, belimbing, blewah, air kelapa, remangka, kemangi - keluarga mengatakan makanan yg di larang yaitu makanan yang banyak lemak, kopi, makanan dalam alkohol, makanan yang asin-asin - keluarga mengatakan makanan yg dianjurkan yaitu sayuran, kedelai, ubi, pisang, kacang, alpukat, kentang, gandum - keluarga mengatakan senam hipertensi adalah senam untuk penderita hipertensi tekanan darah tinggi untuk mengurangi

berat badan dapat mengelola stres yang menjadi faktor hipertensi

- keluarga mengatakan manfaat senam hipertensi adalah untuk kesehatan jantung, paru-paru dan membakar lemak

- keluarga mengatakan menjadi tahu gerakan senam hipertensi

- keluarga mengatakan waktu yg dilakukan senam hipertensi minimal 3 kali dalam seminggu selama 30 menit.

- keluarga mengatakan setelah melakukan senam hipertensi badannya sudah sangat enak karena sering melakukan senam di pagi hari

D:- keluarga mampu menyebutkan pengertian, tanda-gejala, penyebab, pencegahan, obat herbal, makanan yg dilarang, makanan yg dianjurkan, senam hipertensi, manfaat senam hipertensi, waktu penatalaksanaan senam hipertensi

- mampu melakukan senam hipertensi dengan mandiri

- to sebelum dilakukan senam hipertensi

pada tanggal 11 Juli
2017 yaitu 170/110 mmHg
dan setelah dilakukan
senam sebanyak 9 kali
pada tanggal 19 Juli
2017 TD menjadi menu-
run menjadi 150/100 mmHg

- keluarga kooperatif
saat dievaluasi

A = masalah perilaku
kesehatan cenderung
beresiko teratasi

P = Anjurkan Nytk untuk
rutin memeriksakan
kesehatannya dan
lakukan senam hipertensi
setidaknya minimal 3 kali
dalam waktu 30 menit
setara mandiri

I = Senam hipertensi dan
penkes hipertensi, senam
hipertensi

E = keluarga Tn-S mengetahui
senam hipertensi dan mampu
mempraktikkan setara
mandiri

R = keluarga Tn-S menerima
kunjungan mahasiswa

**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax.(0297) 472433, Gombong, 54412

Website : www.stikesmuhgombong.ac.id E-mail :

stikesmuhgombong@yahoo.com

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Kamalita Mufidah
NIM : A01401910
Nama Pembimbing : Ernawati, S.Kep. Ns, M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1	24/05/17	- tentukan topik.	
2	29/05/17	- tentukan penyusunan laporan	
3	02/06/17	- Periksa Bab I	
4	05/06/17	- perbaiki penulisan. - lanjut Bab II	
5	08/06/17	- perbaiki penulisan - lanjut Bab III	
6	10/06/17	- konsul Bab III	



STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax.(0297) 472433, Gombong, 54412

Website : www.stikesmuhgombong.ac.id E-mail :

stikesmuhgombong@yahoo.com

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Kamalita Mufidah
NIM : A01401910
Nama Pembimbing : Ernawati, S.Kep. Ns, M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
7.	12/6-17	konsul revisi Bab III	
8.	13/6-17	konsul BAB 1, 2, 3	
9.	14/6-17	konsul BAB 1, 2, 3 daftar pustaka	
10.	16/6-17	Penandatanganan persetujuan proposal	
11.	31/7-17	konsul BAB 4	
12.	3/8-17	konsul revisi BAB 4, 5	