

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN.S DENGAN  
MASALAH HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN  
*STRECHING EXERCISE* DI UPTD PUSKESMAS  
TUNTUNGAN PANCUR BATU**



**AULIA AL FAJAR DAULAY**  
**NIM : P07120624008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
TAHUN 2025**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN.S DENGAN  
MASALAH HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN  
*STRECHING EXERCISE* DI UPTD PUSKESMAS  
TUNTUNGAN PANCUR BATU**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan  
Program Studi Profesi Ners



**AULIA AL FAJAR DAULAY**  
**NIM : P07120624008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
TAHUN 2025**

### LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aulia Al Fajar Daulay

Nim : P07120624008

Jurusan : Profesi Ners

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners saya yang berjudul “Asuhan Keperawatan Kelurga Tn. S Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan *Streching Exercise* Di Upt Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, kecuali dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan kaidah ilmiah yang harus dunjungjung tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Medan,13 Juni 2025

Peneliti



**Aulia Al Fajar Daulay**  
**P07120624008**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**JUDUL : ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN.S DENGAN  
MASALAH HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN *STRECHING  
EXERCISE* DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN KEC. PANCUR  
BATU.**

**NAMA : AULIA AL FAJAR DAULAY**

**NIM : P07120624008**

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, 13 Juni 2025

**Menyetujui**

**Pembimbing Utama**



**Dr. Soeb SKp.Ners., M.Kes**  
**NIP: 197012221997031002**

**Pembimbing Pendamping**



**Arbani Batubara, S.Kep, Ns, M.Psi**  
**NIP. 196308251994031003**

**Ketua Jurusan Keperawatan  
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan**



**Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S. Kep., Ns., M.Kes**  
**NIP. 197703162002122001**

## LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN.S DENGAN MASALAH HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN *STRECHING EXERCISE* DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN KEC. PANCUR BATU.**

**NAMA : AULIA AL FAJAR DAULAY**

**NIM : P07120624008**

Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Telah Diuji Pada Sidang Akhir  
Program Studi Ners Kemenkes RI Poltekkes Medan  
Medan Medan, 13 Juni 2025

**Menyetujui**

**Penguji I**



**Dr. Siang Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes**  
**NIP. 197212201998032004**

**Penguji II**



**Dr. Dra. Megawati S.Kep, Ns, M.Kes**  
**NIP. 196310221987032002**

**Ketua Penguji**



**Dr. Soep SKp.Ners. M.Kes**  
**NIP: 197012221997031002**

**Ketua Jurusan Keperawatan  
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan**



**Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S. Kep., Ns., M.Kes**  
**NIP: 197703162002122001**

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Peneliti Ucapkan Kepada Allah SWT Kerena Berkat Rahmat Dan Ridhonya Akhirnya Peneliti Dapat Menyelesaikan Kary Ilmiah Akhir Ners Yang Berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarag Tn.S Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan *Strechng Exercise* Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.”

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada bapak Dr. Soep, S.Kp, Ns, M.Kes selaku pembimbing utama dan Bapak Arbani Batubara, S.Kep, Ns, M.Psi selaku pembimbing pendamping peneliti yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti. Karya Ilmiah Ini di tulis sebagai persyaratan kelulusan dalam menempuh Program Prodi Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan. Pada kesempatan ini peneliti juga tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.Sit, M.Keb Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
3. Ibu Lestari S.Kep, Ners, M.Kep Selaku Ketua Prodi Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
4. Dr. Soep, S.Kp, Ns, M.Kes selaku pembimbing utama saya dan Bapak Arbani Batubara, S.Kep, Ns, M.Psi Selaku pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Dr. Siang Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes Selaku Penguji Pertama dan Dr. Dra. Megawati, S.Kep, Ns, M.Kes Selaku Penguji Kedua
6. Kedua orangtua tercinta, yang menjadi alasan utama saya sehingga bertahan dalam setiap proses yang peneliti jalani selama perkuliahan untuk Ayahanda Ahmad Basrah Daulay Dan Ibunda Siti Madinah Nasution Yang Peneliti Cintai Dan Peneliti Sayangi Yang Telah Mendidik Peneliti Dan Mendukung Peneliti Sehingga Peneliti Bisa Menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Dan Peneliti Mengucapkan Terimakasih Yang Sebesar Besarnya Kepada Kedua Orangtua Peneliti.
7. Abang Dan Kakak Peneliti Lelita Sari Daulay, Nani Juraida Daulay, Isra Haryati Daulay, Rahmat Sazali Daulay dan Khoirul Syahputra Daulay Yang Telah

Memberikan Semangat Dan Dukungan Kepada Peneliti Dalam Menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners Ini

8. Sahabat Peneliti Suparjo Sopian Berutu, Tommy Hidayat Sitompul, Ismail Adha Lubis dan Muhammad Zaky Thariq peneliti ucapkan terimakasih atas dukungan yang diberikan kepada peneliti dalam menyelesaikan Karya Ilmiah ini.
9. Teman Teman Satu Angkatan 2024 Prodi Profesi Ners Yang Telah Menjadi Teman Seperjuangan Peneliti menimba ilmu di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

Peneliti Menyadari Bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Masih Kurang Dari Kesempurnaan, Oleh Karena Itu Peneliti Sangat Mengharapkan Kritik Dan Saran Yang Membangun Demi Kesempurnaan Karya Ilmiah Ini, Akhir Kata Mudah Mudahan Karya Ilmiah Ini Berguna Dan Bermanfat Bagi Kita Semua.

Medan, Juni 2025



**Aulia Al Fajar Daulay**

**P07120624008**

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
KARYA ILMIAH AKHIR NERS  
MEDAN, 13 JUNI 2025

AULIA AL FAJAR DAULAY

P07120624008

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN.S DENGAN MASALAH  
HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN *STRECHING EXERCISE* DI UPT  
PUSKESMAS TUNTUNGAN KECAMATAN PANCUR BATU  
V BAB + 99 HALAMAN + 9 TABEL + 3 GAMBAR + 12 LAMPIRAN

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Dalam data (WHO), diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang menderita hipertensi. *World Heart Federation* mencatat Indonesia menjadi peringkat ke-4 tertinggi di dunia dengan prevalensi hipertensi pada dengan angka 58,3%, dimana Provinsi tertinggi penderita hipertensi di Indonesia Adalah Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), Jawa Barat (34,4%) dan Sumatra Utara berada di posisi ke-4 dengan (31,4%, ) penderita Hipertensi. Penanganan hipertensi umumnya menggunakan terapi farmakologis, namun terapi ini memiliki risiko efek samping sehingga intervensi non-farmakologis seperti *stretching exercise* menjadi alternatif yang aman dan efektif **Tujuan :** Mendeskripsikan asuhan keperawatan keluarga pada Tn. S dengan masalah hipertensi melalui penerapan *stretching exercise* di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu. **Metode :** Metode derkriptif dengan pendekatan studi kasus yang meliputi pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. **Hasil :** hasil pada penerapan *stretching exercise* pada Ny.S dengan hipertensi keluhan nyeri kepala, pusing, dan tekanan darah yang tidak stabil. menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik serta penurunan tingkat keluhan nyeri dan ketegangan otot. **Kesimpulan :** Nyeri akut berkurang dan tekanan darah menurun setelah dilakukan terapi non-farmakologis *stretching exercise* selama 4 hari berutut turut pada penderita hipertensi. Disarankan agar intervensi ini dijadikan bagian dari program edukasi dan pelayanan keperawatan keluarga secara berkesinambungan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Asuhan Keperawatan Keluarga, *Stretching Exercise*,



**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH  
NURSING DEPARTMENT  
NURSE PROFESSIONAL STUDY PROGRAM  
FINAL PROJECT REPORT**

**MEDAN, 13 JUNE 2025**

**AULIA AL FAJAR DAULAY  
P07120624008**

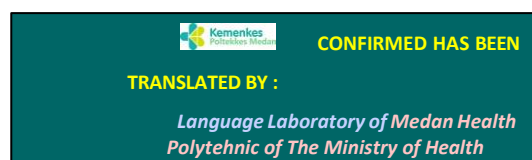
**NURSING CARE FOR MR. S'S FAMILY WITH HYPERTENSION  
THROUGH THE APPLICATION OF STRETCHING EXERCISE AT THE  
TECHNICAL IMPLEMENTATION UNIT TUNTUNGAN PUBLIC HEALTH  
CENTER, PANCUR BATU SUB-DISTRICT**

**v Chapters + 99 Pages + 9 Tables + 2 Figures + 12 Appendices**

**ABSTRACT**

Background: According to WHO data, an estimated 1.28 billion adults worldwide suffer from hypertension. The World Heart Federation notes that Indonesia ranks fourth highest in the world with a hypertension prevalence of 58.3%. The provinces with the highest number of hypertension patients in Indonesia are Central Kalimantan (40.7%), South Kalimantan (35.8%), West Java (34.4%), and North Sumatra is in fourth place with 31.4% of hypertension sufferers. Hypertension is generally treated with pharmacological therapy, but this therapy carries a risk of side effects, making non-pharmacological interventions such as stretching exercise a safe and effective alternative. **Objective:** To describe nursing care for Mr. S's family with a hypertension problem through the application of stretching exercise at the Technical Implementation Unit Tuntungan Public Health Center, Pancur Batu Sub-District. **Method:** A descriptive method with a case study approach was used, including nursing assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. **Results:** The results of the application of stretching exercise on Mr. S, who had hypertension with complaints of headaches, dizziness, and unstable blood pressure, showed a decrease in both systolic and diastolic blood pressure, as well as a reduction in the level of pain and muscle tension. **Conclusion:** Acute pain was reduced and blood pressure decreased after non-pharmacological stretching exercise therapy was performed for 4 consecutive days on the hypertension patient. It is recommended that this intervention be made part of a continuous family nursing education and service program.

**Keywords:** Hypertension, Family Nursing Care, Stretching Exercise



## DAFTAR ISI

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>                         | <b>I</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>                                     | <b>III</b> |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                                     | <b>III</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                         | <b>IV</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                               | <b>V</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                              | <b>VI</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                            | <b>VII</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                      | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang .....                                            | 1          |
| B. Rumusan Masalah .....                                           | 4          |
| C. Tujuan .....                                                    | 5          |
| D. Manfaat .....                                                   | 5          |
| <b>BAB II TINJAUAN LITERATUR.....</b>                              | <b>7</b>   |
| A. Konsep Teori Penyakit Hipertensi.....                           | 7          |
| 1. Defenisi Hipertensi .....                                       | 7          |
| 2. Anatomi Fisiologi .....                                         | 8          |
| 3. Etiologi.....                                                   | 10         |
| 4. Manifestasi Klinis .....                                        | 11         |
| 5. Pathway.....                                                    | 12         |
| 6. Patofisiologi.....                                              | 13         |
| 7. Klasfisikasi Hipertensi.....                                    | 14         |
| 8. Pemeriksaan Diagnostik.....                                     | 14         |
| 9. Penatalaksanaan .....                                           | 15         |
| 10. Komplikasi .....                                               | 16         |
| B. Konsep Teori Inovasi Penerapan <i>Stretching Exercise</i> ..... | 19         |
| 1. Definisi <i>Stretching Exercis</i> .....                        | 19         |
| 2. Jenis jenis <i>Stretching</i> .....                             | 20         |

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3. Penduan <i>Sterching</i> .....                                   | 21        |
| 4. Manfaat <i>Streching Exercise</i> pada penderita hipertensi..... | 22        |
| C. Konsep Teori Asuhan Keperawatan Keluarga .....                   | 22        |
| 1. Pengkajian .....                                                 | 22        |
| 2. Diagnosis keperawatan .....                                      | 23        |
| 3. Skoring Keperawatan .....                                        | 24        |
| 4. Intervensi keperawatan .....                                     | 26        |
| 5. Implementasi keperawatan .....                                   | 28        |
| 6. Evaluasi Keperawatan.....                                        | 28        |
| <b>BAB III GAMBARAN KASUS.....</b>                                  | <b>33</b> |
| A. Pengkajian.....                                                  | 32        |
| B. Skoring.....                                                     | 45        |
| C. Diagnosis Keperawatan.....                                       | 46        |
| D. Intervensi Keperawatan .....                                     | 46        |
| E. Catatan Perkembangan.....                                        | 51        |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>                                      | <b>60</b> |
| A. Analisis dan Diskusi Hasil.....                                  | 59        |
| B. Keterbatasan Penulisan .....                                     | 64        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                             | <b>68</b> |
| A. Kesimpulan.....                                                  | 67        |
| B. Saran .....                                                      | 68        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                                               |           |
| <b>LAMPIRAN</b>                                                     |           |

## DAFTAR TABEL

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....                 | 12 |
| Tabel 2.2 Prioritas Masalah.....                      | 25 |
| Tabel 2.3 Intervensi Keperawatan Teori .....          | 26 |
| Tabel 3.1 Komposisi Keluarga .....                    | 30 |
| Tabel 3.2 Pemeriksaan Fisik .....                     | 38 |
| Tabel 3.3 Analisa Data.....                           | 40 |
| Tabel 3.4 Skoring .....                               | 41 |
| Tabel 3.5 intervensi keperawatan.....                 | 45 |
| Tabel 3.6 implementasi dan evaluasi keperawatan ..... | 48 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 <i>Web Of Caution ( WOC)</i> ..... | 15 |
| Gambar 3.1 Genogram.....                      | 30 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1** Surat izin survey awal
- Lampiran 2** Surat balasan survey awal
- Lampiran 3** Surat izin penelitian
- Lampiran 4** Surat balasan penelitian
- Lampiran 5** Informed Consent
- Lampiran 6** SOP *Streching Exercis*
- Lampiran 7** Lembar Observasi *Streching Exercis*
- Lampiran 8** Lembar Observasi Hipertensi
- Lampiran 9** SAP Hipertensi
- Lampiran 10** Dokumentasi
- Lampiran 11** Lembar Bimbingan KIAN
- Lampiran 12** Daftar Riwayat Hidup penulis