

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA KELUARGA
TN.S KHUSUSNYA NY.E DENGAN PENERAPAN SENAM
ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN
KEC. PANCUR BATU**



**YUNIRA GINTING
P07120624077**

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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA KELUARGA
TN.S KHUSUSNYA NY.E DENGAN PENERAPAN SENAM
ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN
KEC. PANCUR BATU**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Prodi Profesi Ners Keperawatan



**YUNIRA GINTING
P07120624077**

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

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yunira Ginting
NIM : P07120624077
Jurusan : Profesi Ners

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners saya yang berjudul **"Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Keluarga Tn.S Khususnya Ny.E Dengan Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi 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, 11 Juni 2025

Penulis



METERAI
TEMPEL
ANX112610248
Yunira Ginting
P07120624077

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA KELUARGA
TN.S KHUSUSNYA NY.E DENGAN PENERAPAN SENAM
ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN KEC. PANCUR BATU

NAMA : YUNIRA GINTING

NIM : P07120624077

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, 11 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



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

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 PADA KELUARGA
TN.S KHUSUSNYA NY.E DENGAN PENERAPAN SENAM
ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN KEC. PANCUR BATU

NAMA : YUNIRA GINTING

NIM : P07120624077

Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Telah Diuji pada Sidang Akhir Program Studi Ners
Kementerian Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan
Medan, 11 Juni 2025

Menyetujui

Penguji I



Afniwati, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP.196610101989032002

Penguji II



Dr. Soep, S.Kp.,Ns., M.Kes
NIP.197012221997031002

Ketua penguji



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

Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan



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

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**YUNIRA GINTING
P07120624074**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA KELUARGA TN.S KHUSUSNYA NY.E
DENGAN PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN KEC.
PANCUR BATU**

V BAB + 132 Halaman + 3 Tabel + 1 Gambar + 13 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan angka kejadian tinggi di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung dan stroke. Berdasarkan hasil survei awal di UPT Puskesmas Tuntungan, Kecamatan Pancur Batu, hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh penyakit terbanyak dengan persentase 12% dari total populasi. Salah satu penderita adalah Ny. E, usia 50 tahun, yang telah mengalami hipertensi selama lima tahun dan belum menerapkan pola hidup sehat maupun olahraga teratur. **Tujuan** menerapkan asuhan keperawatan keluarga pada keluarga Tn. S, khususnya Ny. E, dengan intervensi senam ergonomik sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. **Metode** yang digunakan adalah studi kasus melalui enam kali kunjungan rumah mencakup pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. **Hasil** menunjukkan penurunan tekanan darah dari 130/80 mmHg menjadi 120/80 mmHg setelah dua minggu pelaksanaan senam ergonomik. Keluarga juga menunjukkan peningkatan pengetahuan dan komitmen dalam menjalani pola hidup sehat. **Kesimpulan** bahwa senam ergonomik efektif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesadaran keluarga dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri.

Kata kunci : Senam Ergonomik, Hipertensi, Tekanan Darah

Daftar bacaan : 2021-2024

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

**YUNIRA GINTING
P07120624074**

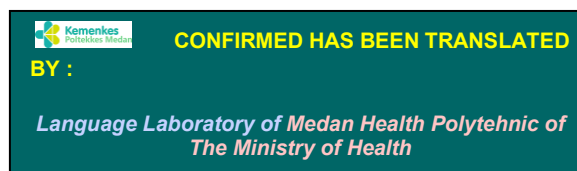
**FAMILY NURSING CARE FOR MR. S'S FAMILY, SPECIFICALLY MRS. E, WITH
THE APPLICATION OF ERGONOMIC EXERCISE TO REDUCE BLOOD
PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT TUNTINGAN TECHNICAL
IMPLEMENTATION UNIT PUBLIC HEALTH CENTER.PANCUR BATU SUB-
DISTRICT**

v Chapters + 132 Pages + 3 Tables + 1 Figure + 13 Appendices

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the non-communicable diseases with a high incidence rate in the community and is a major risk factor for heart disease and stroke. Based on the initial survey results at UPT Puskesmas Tuntungan, Pancur Batu Sub-district, hypertension ranks second among the top ten diseases with a percentage of 12% of the total population. One of the patients is Mrs. E, aged 50, who has had hypertension for five years and has not yet adopted a healthy lifestyle or regular exercise. The objective is to apply family nursing care to Mr. S's family, specifically Mrs. E, with ergonomic exercise intervention as a non-pharmacological therapy to reduce blood pressure. **Method:** The method used is a case study through six home visits covering assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. **Results:** The results show a reduction in blood pressure from 130/80 mmHg to 120/80 mmHg after two weeks of implementing ergonomic exercise. The family also showed an increase in knowledge and commitment to adopting a healthy lifestyle. **Conclusion:** Ergonomic exercise is effective in reducing blood pressure and increasing family awareness in independent hypertension management.

Keywords: Ergonomic Exercise, Hypertension, Blood Pressure
References: 2021-2024



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karuniaNya sehingga saya dapat menyelesaikan KIAN ini dengan judul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Keluarga Tn.S Khususnya Ny.E Dengan Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu”.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh dosen Pofesi Ners yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan masukan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Ners Akhir ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb Selaku PLT Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns,M.Kes Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Bapak Solihuddin Harahap, S.Kep,Ns,M.Kep Selaku Sekretaris Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Lestari S.Kep,Ners.M.Kep Selaku Ketua Prodi Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
5. Ibu Dr. Dra, Megawati, S.Kep, Ns, M.Kes Selaku Dosen Pembimbing Utama dan Ibu Dr.Siang Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes Selaku Dosen Pendamping..
6. Ibu Afniwati S.Kep.,Ns.,M.Kes Selaku Dosen Penguji I dan Bapak Dr. Soep, S.,Kp.,M.Kes Selaku Penguji II
7. Ibu Suriani Ginting, S.Kep,Ns.M.Kep Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
8. Seluruh Dosen dan Staf Pegawai di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
9. Keluarga tercinta yang sudah mendukung dan mendoakan saya keluarga besar Ginting dan Keluarga Pasaribu.
10. Kepada teman seperjuangan saya Angkatan IV Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

Terimakasih atas dukungan dan doanya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan KIAN ini.

Medan, 11 Juni 2025

Penulis

Yunira Ginting
P07120624077

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN LITERATUR	7
A. Konsep Teori Penyakit Hipertensi	7
1 Pengertian <i>Hipertensi</i>	7
2 Anatomi fisiologi	8
3 Etiologi	9
4 Manifestasi Klinis.....	10
5 Patofisiologi.....	11
6 Patway	12
7 Klasifikasi	14
8 Komplikasi.....	
9 Pemeriksaan Penunjang	14
10 Penatalaksanaan.....	15
A.Konsep Teori Keluarga	16
B.Konsep Teori Inovasi Penerapan Senam Ergonomik	21
C. Konsep Teori Asuhan Keperawatan	23
1 Pengkajian	23
2 Diagnosis Keperawatan.....	24
3 Intervensi Keperawatan.....	31

4 Implementasi Keperawatan	38
5 Evaluasi Keperawatan.....	39
BAB III GAMBARAN KASUS.....	40
A. Pengkajian	40
B. Diagnosis Keperawatan	48
C. Intervensi Keperawatan	51
D. Implementasi Keperawatan	52
E. Catatan Keperawatan	55
BAB IV PEMBAHASAN	70
A. Analisis dan Diskusi Hasil	70
B. Keterbatasan Pelaksanaan	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

2.2 Patway	22
------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan.....	24
Tabel 2.2 Defisi Operasional.....	33
Tabel 2.3 Skala Prioritas Keperawatan Keluarga.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Responden
- Lampiran 2 Lembar Observasi Senam Ergonomik Dan Tekanan Darah
- Lampiran 3 Surat Pengantar Survey Awal
- Lampiran 4 Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 5 Surat EC
- Lampiran 6 Surat penelitian
- Lampiran 7 Balasan surat penelitian SOP Senam Ergonomik
- Lampiran 8 SOP Senam Ergonomik Dokumentasi
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Konsul Bimbingan
- Lampiran 11 CV Peneliti
- Lampiran 12 Hasil Turnitin