KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA NY.S DENGAN MASALAH HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN SENAM TERA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN PANCUR BATU

SAMARIA ANISA HABEAHAN

NIM. P0712062557

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

TAHUN 2026

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA NY. S DENGAN MASALAH HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN SENAM TERA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN PANCUR BATU

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Profesi Ners

SAMARIA ANISA HABEAHAN
NIM. P0712062557

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2026

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Samaria Anisa Habeahan

NIM : P0712062557

Jurusan : Profesi Ners

Dengan Ini menyatakan bahwa karya ilmiah ners saya yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Ny.S Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Upt Puskesmas Tuntungan 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 dijungjung 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, 17 Juni 2026

Yang Menyatakan



Samaria Anisa Habeahan

NIM. P0712062557

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA NY.S DENGAN MASALAH HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN SENAM TERA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN PANCUR BATU

NAMA : SAMARIA ANISA HABEAHAN

NIM : P0712062557

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, 10 Juni 2026

Menyetujui

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Dr. Siang Br Tarigan, S.Pd.,S.Kep.,M.Kes	**Dr. Johani Dewita Nasution, S.KM., S.Kep., Ns., M.Kes**
NIP. 197212201998032004	**NIP. 1965051219999032001**

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 NY.S DENGAN MASALAH HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN SENAM TERA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN PANCUR BATU

NAMA : SAMARIA ANISA HABEAHAN

NIM : P0712062557

Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Telah Di Uji Pada Sidang Akhir Program Studi Ners
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan
Medan, 17 Juni 2026

Menyetujui

Penguji I

Dina Yusdiana, S.Kep.,Ns.,M. Kes
NIP. 197606241998032001

Penguji II

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

Ketua Penguji

Dr. Siang Br Tarigan, S.Pd.,S.Kep.,M.Kes
NIP. 197212201998032004

Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan

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

BIODATA PENULIS



SAMARIA ANISA HABEAHAN
Mobile Phone : 081247894307
E-mail : samarriaanisa@gmail.com

Nama	: Samaria Anisa Habeahan
NIM	: P0712062557
Program Studi	: Profesi Ners
Institusi	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS
MEDAN, 17 JUNI 2026

SAMARIA ANISA HABEAHAN
P0712062557

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA NY.S DENGAN MASALAH HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN SENAM TERA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN PANCUR BATU

V Bab + 98 Halaman + 10 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Senam tera merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengontrol tekanan darah melalui aktivitas fisik yang teratur. Namun, penerapan senam tera di masyarakat masih belum optimal karena kurangnya pengetahuan dan keterlibatan keluarga.
Tujuan : Melaksanakan asuhan keperawatan keluarga dengan penerapan senam tera untuk membantu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.
Metode : Studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga pada satu klien hipertensi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan senam tera selama tujuh hari berturut-turut. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.
Hasil : Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap. Tekanan darah klien sebelum penerapan sebesar 170/100 mmHg dan pada akhir penerapan menjadi 130/80 mmHg. Selain itu, pengetahuan keluarga mengenai hipertensi meningkat, keluarga mampu mendampingi klien dalam melakukan senam tera, serta klien mulai menerapkan perilaku hidup sehat untuk membantu mengontrol tekanan darah.
Kesimpulan : Penerapan senam tera yang dilakukan secara rutin sebagai bagian dari asuhan keperawatan keluarga dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan keterlibatan keluarga dalam perawatan klien hipertensi. Senam tera dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah.
Saran : Klien dan keluarga diharapkan melakukan senam tera secara rutin sesuai kemampuan, memantau tekanan darah, menjaga pola makan, serta tetap mengikuti pengobatan sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Tera, Asuhan Keperawatan Keluarga, Tekanan Darah.
Daftar Bacaan: 40 daftar pustaka (2017-2026).

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NURSING
NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
FINAL NURSING SCIENTIFIC PAPER
MEDAN, 17 JUNE 2026

SAMARIA ANISA HABEAHAN
P0712062557

FAMILY NURSING CARE FOR A CLIENT MRS. S WITH HYPERTENSION THROUGH THE IMPLEMENTATION OF TERA EXERCISE TO REDUCE BLOOD PRESSURE AT UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN PANCUR BATU

V Chapters + 98 Pages + 10 Tables + 2 Figures + 14 Appendices

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease that remains a major public health problem because it may lead to various complications if not properly controlled. Tera exercise is one of the non-pharmacological therapies that can help control blood pressure through regular physical activity. However, its implementation in the community is still limited due to inadequate knowledge and family involvement.
Objective: To provide family nursing care through the implementation of Tera exercise to help reduce blood pressure in a client with hypertension at UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.
Methods: This study employed a case study approach involving one family with a hypertensive client. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and blood pressure measurements before and after the implementation of Tera exercise for seven consecutive days. Data were analyzed descriptively by comparing blood pressure measurements before and after the intervention.
Results: The implementation showed a gradual reduction in blood pressure. The client's blood pressure decreased from 170/100 mmHg before the intervention to 130/80 mmHg at the end of the seven-day implementation. In addition, the family's knowledge regarding hypertension improved, the family became capable of assisting the client in performing Tera exercise, and the client began adopting healthier lifestyle behaviors to help control blood pressure.
Conclusion: The regular implementation of Tera exercise as part of family nursing care helped reduce blood pressure and increased family involvement in caring for the client with hypertension. Tera exercise can be considered a non-pharmacological intervention that can be performed independently at home.
Recommendation: The client and their family are advised to regularly perform Senam Tera exercises within their physical capabilities, monitor blood pressure, maintain a healthy diet, and adhere to the treatment plan prescribed by healthcare professionals.

Keywords: Hypertension, Tera Exercise, Family Nursing Care, Blood Pressure
References: 40 references (2017–2026).

RECORD OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
12 OCT 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul " Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Upt Puskesmas Tuntungan Pancur Batu" dapat terselesaikan.

Dengan terselesaikannya karya ilmiah akhir ners ini, perkenankan pula peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M. Keb. Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Polktekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Dr. Siang Br Tarigan, S.Pd.,S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing utama dan Dr. Johani Dewita Nasution, S.KM., S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya ilmiah akhir ners ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dina Yusdiana, S.Kep.,Ns.,M. Kes selaku penguji 1 dan Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji 2 atas kesediaannya untuk menguji karya ilmiah akhir ners ini.
6. Seluruh dosen, instruktur, dan Staf kependidikan Jurusan Keperawatan Poltekkes Medan, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penuyusunan karya ilmiah ners ini.
7. Dr. Arfah Dilla Rahmadhani Siregar selaku Plt. Kepala Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu serta Staff UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian di lokasi tersebut.
8. Terimakasih kepada Ibu Ny.S dan keluarga yang bersedia meluangkan waktu menjadi responden untuk penelitian ini.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua yang sangat peneliti sayangi yaitu bapak Maslan Habeahan dan Ibu Omrani Purba yang selalu memberikan semangat, doa, dan motivasi yang sangat luar biasa kepada peneliti selama mengikuti pendidikan dan menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.

10. Kedua kakak peneliti yaitu Annajosepa Habeahan dan Angelia Destari Habeahan beserta adek peneliti Roselina Habeahan senantiasa memberikan dukungan beserta doa.
11. Kepada sahabat seperjuangan peneliti Dhea Ranti Yolanda, Jenita Gabriela Simanjorang, Nikita Estetika Br Tarigan, dan Patricia Oktavyana Hutagalung yang selama ini telah bersama-sama berjuang melewati berbagai tantangan, saling memberikan dukungan, semangat untuk terus maju bersama.

Peneliti telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun karya ilmiah akhir ners ini. Peneliti tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya ilmiah akhir ners ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 17 Juni 2026



Samaria Anisa Habeahan
NIM. P0712062557

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
BIODATA PENULIS ..... **iii**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan 3
D. Manfaat 4
BAB II TINJAUAN LITERATUR **5**
A. Konsep Teori Penyakit Hipertensi 5
1. Definisi 5
2. Anatomi Fisiologi 5
3. Etiologi 10
4. Manifestasi Klinis 11
5. Pathway 12
6. Patofisiologi 13
7. Klasifikasi 14
8. Pemeriksaan Diagnostik 15
9. Penatalaksanaan 16
10. Komplikasi 17
Konsep Teori Keluarga 18
1. Definisi Keluarga 18
2. Ciri-ciri Keluarga 19
3. Tipe Keluarga 19
4. Fungsi dan Peran Keluarga 23

5. Tahap-tahap Perkembangan Keluarga 25
B. Konsep Teori Inovasi Penerapan Senam Tera 28
1. Definisi Senam Tera 28
2. Manfaat Senam Tera 28
3. Indikasi Senam Tera 29
4. Kontraindikasi Senam Tera 29
5. Prinsip Gerakan Senam Tera 30
C. Konsep Teori Asuhan Keperawatan 32
1. Pengkajian 33
2. Diagnosis Keperawatan 38
3. Intervensi Keperawatan 40
4. Implementasi Keperawatan 44
5. Evaluasi Keperawatan 44
BAB III GAMBARAN KASUS 45
A. Pengkajian 45
B. Diagnosis Keperawatan 58
C. Prioritas Masalah 59
D. Intervensi Keperawatan 61
E. Catatan Perkembangan 63
BAB IV PEMBAHASAN 87
A. Analisis dan Diskusi Hasil 87
B. Keterbatasan Penulis 96
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 97
A. Kesimpulan 97
B. Saran 98
DAFTAR PUSTAKA 99
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi tekanan darah pada usia dewasa menurut 14
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Pada Dewasa 14
Tabel 2.3 Klasifikasi Hipertensi pada Anak..... 15
Tabel 2.4 Skoring Prioritas Masalah..... 39
Tabel 2.5 Intervensi Keperawatan menurut SDKI, SIKI, dan SLKI..... 40
Tabel 3.1 Pemeriksaan Fisik 55
Tabel 3.2 Analisa Data 57
Tabel 3.3 Skoring Masalah..... 59
Tabel 3.4 Intervensi Masalah 61
Tabel 3.5 Catatan Perkembangan..... 63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Jantung 8
Gambar 2.2 Pathway Hipertensi 12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey Awal

Lampiran 2 Surat Balasan Izin Survey Awal

Lampiran 3 Surat *Ethical Clearance*

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian

Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7 Lembar *Informed Consent*

Lampiran 8 SOP Senam Tera

Lampiran 9 SAP

Lampiran 10 Lembar Observasi

Lampiran 11 Dokumentasi

Lampiran 12 Lembar Konsultasi Bimbingan

Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 14 Hasil Turnitin