

**ASUHAN KEPERAWATAN KESIAPAN PENINGKATAN MANAJEMEN
KESEHATAN PADA LANSIA DI PANTI TITIAN BENTENG GANDING KOTA
BANDUNG PENDEKATAN EVIDENCE BASED NURSING : SENAM LANSIA**

KARYA ILMIAH AKHIR KOMPRESIF



**Disusun oleh:
RISNAENI ANASYAH
NIM. 402023102**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
TAHUN AJAARAN**

2024

**ASUHAN KEPERAWATAN KESIAPAN PENINGKATAN MANAJEMEN
KESEHATAN PADA LANSIA DI PANTI TITIAN BENTENG GANDING
KOTA BANDUNG PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING* :
SENAM LANSIA**

KARYA ILMIAH AKHIR KOMPRESIF

Diajukan Untuk Menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung



**Disusun oleh:
RISNAENI ANASYAH
NIM. 402023102**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
TAHUN AJARAN**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

RISNAENI ANASYAH

NIM. 402023102

**ASUHAN KEPERAWATAN KESIAPAN PENINGKATAN MANAJEMEN
KESEHATAN PADA LANSIA DI PANTI TITIAN BENTENG KOTA
BANDUNG PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING* : SENAM
LANSIA**

Karya Ilmiah Akhir ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Pada Ujian Sidang
Karya Ilmiah Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Universitas 'Aisyiyah Bandung

Oleh :

Pembimbing :



Salami, S.Kp., M.Kep

NIP : 197209232005022002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul :

ASUHAN KEPERAWATAN KESIAPAN PENINGKATAN MANAJEMEN KESEHATAN PADA LANSIA DI PANTI TITIAN BENTENG KOTA BANDUNG PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING* : SENAM LANSIA

Disusun Oleh

Risnaeni Anasyah

NIM. 402023102

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Karya Ilmiah Akhir Program Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Bandung dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Bandung, 28 Mei 2024

Penguji I



Supriadi, S.Kp.M.Kep.SP.Kom

NPP. 196407151988031001

Penguji II



H. Yavat Hidavat, S.Kep.,Ners.,M.Kep.

NPP. 1997270170005

Pembimbing Utama



Salami., S.Kp.,M.kep

NIP. 197209232005012002

Ketua Program Studi Profesi Ners
Universitas 'Aisyiyah Bandung



Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep.

NPP. 2014290478050

PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Risnaeni Anasyah

NIM : 402023102

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan. Pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul :

ASUHAN KEPERAWATAN KESIAPAN PENINGKATAN MANAJEMEN KESEHATAN PADA LANSIA DI PANTI TITIAN BENTENG KOTA BANDUNG PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING* : SENAM LANSIA

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku diperguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan interitas akademi di institusi ini.

Bandung, 28 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Risnaeni Anasyah

KESEDIAAN PUBLIKASI ILMIAH

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Risnaeni Anasyah

Nim : 402023102

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**"ASUHAN KEPERAWATAN KESIAPAN PENINGKATAN MANAJEMEN
KESEHATAN PADA LANSIA DI PANTI TITIAN BENTENG KOTA BANDUNG
PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING* : SENAM LANSIA"**

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 28 Mei 2024

Mengetahui,

Nama Pembimbing Utama



Salami, S.Kp., M.kep

NIP : 197209232005012002

Yang menyatakan,



Risnaeni Anasyah

MOTO

“Don’t need to be rush, everyone has their own time”

PERSEMBAHAN

Karya Ilmiah Akhir ini saya persembahkan untuk :

Pertama

Orang tua saya Ibu Wiji Utami dan Bapak Sodiman serta kakak saya Annisa yang telah mendukung saya dalam segala hal dan selalu memberikan semangat serta do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.

Kedua

Orang-orang terdekat saya yang selalu menemani dan mendoakan serta memotivasi penulis untuk menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.

Ketiga

Sahabat-sahabat sekaligus rekan seperjuangan yang telah memberikan semangat, motivasi, dan dukungan yang tidak pernah lelah untuk berjuang bersama dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir.

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum wr.wb

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, dan yang menguasai di hari pembalasan. Hanya Engkaulah yang kami sembah dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan. Tunjukkanlah kami jalan yang lurus yakni jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat, bukan jalan mereka yang dimurkai dan bukan pula jalan mereka yang sesat.

Alhamdulillah atas ridho Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini yang berjudul “Asuhan Keperawatan Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan Pada Lansia di Panti Titian Benteng Kota Bandung Pendekatan *Evidence Based Nursing* : Senam Lansia” dengan usaha yang maksimal. Karya Ilmiah Akhir ini disusun untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak berikut yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

1. Tia Setiawati, SK.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An selaku rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,Ms.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Nandang Jamiat, S.Kp M.Kep., Ns. Sp. Kep. Kom Wakil Rektor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

4. Poppy Siti Aisyah, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Bandung.
5. Nina Gartika, M.Kep selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Bandung yang telah memfasilitasi penulis untuk menyelesaikan proposal penelitian.
6. Riandi Alfin, S.Kep., Ners., M.Kep selaku koordinator KIA.
7. Salami, S.Kp., M.Kep selaku dosen pembimbing. Penulis banyak mendapatkan pengetahuan, pengarahan, motivasi , dorongan dan waktu dalam proses bimbingan penyusunan proposal penelitian ini.
8. Dosen dan Tenaga Kependidikan Universitas 'Aisyiyah Bandung yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan serta bantuan kepada penulis.

Akhir kata, saya berharap Allah berkehendak membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Karya Ilmiah Akhir ini membawa manfaat bagi kita semua. Aamiin. Atas perhatian anda, penulis ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr. Wb

Bandung,

Risnaeni Anasyah

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN KESIAPAN PENINGKATAN MANAJEMEN KESEHATAN PADA LANSIA DI PANTI TITIAN BENTENG GADING KOTA BANDUNG PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING* : SENAM LANSIA

Risnaeni Anasyah

402023102

Pendahuluan : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia. Semakin bertambahnya umur fungsi fisik, psikososial, kultural, dan spiritual akan menurun. Dinding arteri pada lansia akan mengalami penebalan yang menyebabkan penumpukan kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah semakin lama akan semakin menyempit dan kaku yang mengakibatkan tekanan darah meningkat. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran fisik pada lansia adalah senam lansia.

Metode : Metode yang digunakan pada karya ilmiah akhir ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada dua pasien dengan diagnosa keperawatan yang diambil adalah kesiapan peningkatan manajemen kesehatan dan risiko jatuh

Intervensi : Senam lansia adalah gerakan yang teratur dan terarah yang diikuti oleh lansia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia, membantu tubuh agar tetap bugar dan segar karena melatih tulang agar tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas serta melenturkan pembuluh darah. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah dan menjaga tubuh agar tetap bugar pada lansia di panti Titian Benteng Gading Kota Bandung.

Kesimpulan dan Saran : Pada pasien 1 dan 2 masalah teratasi ditandai dengan penurunan tekanan darah dan peningkatan perilaku keseharan. Respon klien pada saat pelaksanaan asuhan keperawatan baik dan kooperatif dalam setiap tindakan. Hasil evaluasi yang dilakukan oleh peneliti pada klien 1 dan 2 menunjukkan bahwa masalah yang dialami kedua klien sudah teratasi dan dapat dilanjutkan mandiri dengan pengawasan petugas panti.

Kata Kunci : Asuhan keperawatan, Hipertensi, Senam Lansia

ABSTRACT

NURSING CARE READINESS TO IMPROVE HEALTH MANAGEMENT FOR THE ELDERLY AT PANTI TITIAN BENTENG, BANDUNG CITY, EVIDENCE BASED NURSING APPROACH: ELDERLY GYMNASTICS

Risnaeni Anasyah

402023102

Introduction: Hypertension is a non-communicable disease that is widely experienced by the elderly. As you age, your physical, psychosocial, cultural, and spiritual functions decline. The walls of the arteries in the elderly will experience thickening which causes the buildup of collagen in the muscle layer, so that the blood vessels will be narrower and stiffer which results in increased blood pressure. Nonpharmacological therapy that can be done to lower blood pressure and improve physical fitness in the elderly is elderly gymnastics.

Method: The method used in this final scientific work is descriptive with a case study approach through nursing care in two patients with nursing diagnoses taken is readiness to improve health management and fall risk.

Intervention: Elderly gymnastics is a regular and directed movement followed by the elderly in the form of physical exercise that affects the physical abilities of the elderly, helps the body to stay fit and fresh because it trains the bones to stay strong and helps eliminate free radicals and flex blood vessels. This case study aims to determine the effectiveness of the application of elderly gymnastics to lower blood pressure and keep the body fit in the elderly at the Titian Benteng Gading orphanage in Bandung City.

Conclusions and Suggestions: In patients 1 and 2 the problem is resolved characterized by a decrease in blood pressure and an increase in health behavior. Client response at the time of implementation of nursing care is good and cooperative in every action. The results of the evaluation conducted by researchers on clients 1 and 2 showed that the problems experienced by both clients had been resolved and could be continued independently with the supervision of the nursing officer.

Keywords: Nursing care, Hypertension, Elderly Gymnastics

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	ii
MOTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat Penulisan	3
E. Metode Telaah dan Teknik Pengambilan Data.....	4
F. Sistematika Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Teori	6
1. Definisi Lansia	6
2. Batasan Lansia	6
3. Ciri-ciri Lansia.....	7
4. Tipe Lansia	7
5. Perubahan Pada Lansia	8

6. Masalah Kesehatan Pada Lansia.....	12
B. Konsep Penyakit.....	13
1. Definisi Hipertensi.....	13
2. Etiologi	13
3. Tanda dan Gejala	13
4. Klasifikasi Hipertensi	14
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi	14
6. Pathway.....	16
7. Manifestasi Klinis.....	17
8. Pemeriksaan Penunjang	17
9. Penatalaksanaan Hipertensi	17
C. Konsep Asuhan Keperawatan	19
1. Pengkajian Keperawatan.....	19
2. Diagnosa Keperawatan	27
3. Intervensi Keperawatan	27
4. Implementasi Keperawatan.....	27
5. Evaluasi Keperawatan.....	27
D. Bukti Ilmiah (<i>Evidence Based Nursing</i>) Senam Lansia.....	28
1. Penentuan pertanyaan klinis dengan PICO	28
2. Seleksi Artikel/Jurnal.....	29
3. Keputusan Klinis	45
4. SOP Senam Lansia	46
BAB III LAPORAN KASUS DAN PEMBAHASAN	48
A. Pengkajian	48
B. Diagnosa Keperawatan.....	55
C. Intervensi Keperawatan	56
D. Implementasi dan Evaluasi.....	59

E. Anaisis kasus dan pembahasan.....	70
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Masalah kesehatan kronis	19
Tabel 2.2 <i>Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)</i>	21
Tabel 2.3 Barthel Index	22
Tabel 2.4 Status Psikologis	24
Tabel 2.5 Resiko Jatuh.....	26
Tabel 2.6 PICOS.....	28
Tabel 2.7 VIA	29
Tabel 2.8 SOP SENAM LANSIA	46
Tabel 3.1 Identitas Pasien	48
Tabel 3.2 Pemeriksaan Fisik.....	49
Tabel 3.3 Hasil Pengkajian Sehari-hari	51
Tabel 3.4 Hasil Pengkajian Khusus	52
Tabel 3.5 Lingkungan Tempat Tinggal.....	52
Tabel 3.6 Terapi.....	53
Tabel 3.7 Analisa Data.....	54

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway Hipertensi	16
------------------------------------	----

DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki, L. O. (2019). *Epidemiologi Hipertensi (Sebuah Tinjauan Berbasis Riset)*. Leutikaprio.
- Budiono. (2018). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Konsep Dasar Keperawatan*. Badan Pengemangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Cheng, H. M., Lin, H. J., Wang, T. D., & Chen, C. H. (2020). Asian management of hypertension: Current status, home blood pressure, and specific concerns in Taiwan. *Journal of Clinical Hypertension*, 22(3), 511–514.
- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Emilyani, D., Dramawan, A., & Cembun. (2021). Efektifitas Model SELADA (Senam Lansia Rudat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 3(2). <http://jkt.poltekkes->
- Eviyanti, Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1).
- Fitrianingsih, D., Winahyu, K. M., Wibisana, E., & Ahmad, S. N. A. (2022). Efikasi Diri Dan Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal JKFT*, 7(2).
- Hidayat, A. A. (2021). *Proses Keperawatan : Pendekatan NANDA, NIC, NOC dan SDKI* (1st ed.). Health Book Publishing.
- Kementrian Kesehatan, R. (2018). *Laporan Riskesdas*.
- Kristiani, R. B., & Dewi, A. A. (2018). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA PUNTODEWO WILAYAH PENANGGUNGAN RW 05 SURABAYA. *ADI HUSADA NURSING JOURNAL*, 4(2).
- Lestari, E. (2019). Pengaruh Senam Bugar terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Anggrek Desa Sukosari Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun. *STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Najihah, & Ramli, R. (2018). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Window of Health*, 1(1), 6–9.

- Rahmiati, C., & Tjut, I. Z. (2020). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15.
- Rosadi, V. R. (2022). STUDI KASUS PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Safarina, L., Fuji, N., & Praghlapati, A. (2022). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1284–1291. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3458>
- Sartika, A., Betrianita, Andri, J., Padila, & Nugraha, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jpurnal of Telenursing (JOTING)*, 2(1).
- Sudayasa, I. P., Alifariki, L. O., Rahmawati, Hafizah, I., Jamaludin, Milasari, N., Nisda, & Usman, A. N. (2020). Determinant juvenile blood pressure factors in coastal areas of Sampara district in Southeast Sulawesi. *Enfermeria Clinica*, 30(2), 585–588.
- Susiani, Priajaya, S., & Sirait, A. (2019). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA MUDA DI PUSKEMAS BATANG BERUH KECAMATAN SIDIKALANG KABUPATEN DAIRI TAHUN 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3(3).
- Uswatun. (2022). Asuhan Keperawatan Gerontik Hipertensi. *Repository Umpri*.
- Yanita, N. I. S. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Bumi Medika.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 23–32.