

**PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA
LEMBAR BALIK TENTANG SENAM ERGONOMIS UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN KELUARGA DALAM
MERAWat ANGGOTA KELUARGA YANG
MENGALAMI HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH



DWI PUTRI SUPARMAN

NIM. P2.06.20.1.19.050

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TASIKMALAYA**

2022

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia-Nya, shalawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, atas ijin, limpahan rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Lembar Balik Tentang Senam Ergonomis Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Yang Mengalami Hipertensi”.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini peneliti mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Hj. Ani Radianti R, S.Pd, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Lia Herlina, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Tasikmalaya.
4. Bapak Drs. Unang Arifin, M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan bimbingan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Yanyan Bahtiar, S.Kp, M.Kep., selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan bimbingan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan.

6. Seluruh staf dan dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bimbingan sejak peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Orang tua tercinta Ibu Aoh Munawaroh dan Bapak Iin Suparman serta Kakak tersayang Putra Gumilar Suparman yang selalu memberikan dukungan baik berupa fisik, mental, spiritual dan ekonomi yang senantiasa mendoakan peneliti.
8. Seluruh rekan – rekan seperjuangan remaja jompo Dhea Mutia, Salsa Bila, Lida Farida, Risma, yang senantiasa selalu memberikan motivasi selama peneliti kuliah hingga dalam tahap penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
9. Seluruh rekan – rekan Angkatan 27 Jurusan Keperawatan khususnya kelas 3B yang berjuang bersama menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Semoga Allah SWT melimpahkan karunia dan pahala untuk membalas budi baik semuanya, Aamiin. Peneliti menyadari, banyak terdapat kekurangan dalam karya tulis ilmiah ini, sehingga dengan kerendahan hati peneliti menerima segala saran dan kritik yang bersifat membangun untuk menjadikan karya tulis ilmiah ini lebih baik dan bermanfaat bagi semua orang. Aamiin.

Tasikmalaya, 8 Maret 2022

Peneliti

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA 2022
DWI PUTRI SUPARMAN
P2.06.20.1.19.050
Drs. Unang Arifin, M.Kes¹
195912021980031001
Yanyan Bahtiar, S.Kp., M. Kep²
197702262005011002

**“Penerapan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Lembar Balik Tentang
Senam Ergonomis Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam
Merawat Anggota Keluarga Yang Mengalami Hipertensi”**

ABSTRAK

Hipertensi yaitu kondisi individu yang mengalami kenaikan tekanan darah melebihi normal sehingga menyebabkan kenaikan mordibitas dan angka kematian. Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini untuk mengetahui penerapan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik dan metode demonstrasi tentang senam ergonomis untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Jenis desain karya tulis ilmiah ini yaitu adalah deskriptif kualitatif dengan laporan studi kasus. Hasil yang diperoleh setelah diberikan satu kali intervensi pendidikan kesehatan tentang senam ergonomis melalui media lembar balik dan metode demonstrasi, didapatkan bahwa keluarga 1 dan keluarga 2 mengalami peningkatan dari segi pengetahuan, sikap dan keterampilan. Keluarga 1 mampu menyebutkan definisi senam ergonomis dan mendemonstrasikan kembali gerakan senam ergonomis walaupun masih melihat panduan yang diberikan. Sedangkan keluarga 2 mampu menyebutkan definisi senam ergonomis dan mendemonstrasikan kembali gerakan senam ergonomis walaupun tidak berurutan. Tingkat kemandirian kedua keluarga meningkat menjadi tingkat kemandirian ketiga. Kesimpulan yang didapat yaitu penerapan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik tentang senam ergonomis untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit sangat membantu dalam proses pendidikan kesehatan keluarga.

Kata Kunci : Hipertensi, Sistem Kardiovaskuler, Keluarga, Pendidikan Kesehatan, Lembar Balik, Senam Ergonomis, Kemampuan Keluarga.
Daftar Pustaka : 56 buah (2012 – 2022)

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA 2022**

DWI PUTRI SUPARMAN

P2.06.20.1.19.050

Drs. Unang Arifin, M.Kes¹

195912021980031001

Yanyan Bahtiar, S.Kp., M. Kep²

197702262005011002

***"Application of Health Education With Backsheet Media About Ergonomic
Gymnastics to Improve Family Ability to Care for Family Members Who Have
Hypertension"***

ABSTRACT

Hypertension is a condition of individuals who experience an increase in blood pressure beyond normal, causing an increase in morbidity and mortality. The purpose of writing this scientific paper is to find out the application of health education with the medium of backsheets and demonstration methods about ergonomic gymnastics to improve the family's ability to care for family members who have hypertension. This type of scientific paper design is descriptive qualitative with a case study report. The results obtained after being given one health education intervention on ergonomic gymnastics through the medium of return sheets and demonstration methods, it was found that family 1 and family 2 experienced an increase in terms of knowledge, attitudes and skills. Family 1 was able to name the definition of ergonomic gymnastics and re-demonstrate the movements of ergonomic gymnastics although still looking at the guidelines provided. Meanwhile, family 2 is able to mention the definition of ergonomic gymnastics and re-demonstrate the movements of ergonomic gymnastics even though they are not sequential. The degree of independence of the two families increased to the third level of independence. The conclusion obtained is that the application of health education with a backsheet media about ergonomic gymnastics to improve the family's ability to care for sick family members is very helpful in the family health education process.

Keywords : *Hypertension, Cardiovascular System, Family, Health Education, Turning Sheet, Ergonomic Gymnastics, Family Ability*

Bibliography : *56 units (from 2012 to 2022)*

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan	7
D. Manfaat KTI	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Hipertensi.....	10
1. Definisi Hipertensi	10
2. Tanda dan Gejala Hipertensi	10
3. Patofisiologi.....	11
4. Etiologi	13
5. Komplikasi Hipertensi.....	15
6. Penatalaksanaan	17
B. Konsep Pendidikan Kesehatan.....	20
1. Definisi Pendidikan Kesehatan.....	20
2. Konsep Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan	20
3. Media Pendidikan Kesehatan	26
C. Konsep Senam Ergonomis	29
1. Definisi	29
2. Teknik dan Manfaat Senam Ergonomis	30
3. Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Hipertensi	37
4. Waktu Pengukuran Tekanan Darah Setelah Senam Ergonomis ..	37
5. Ketentuan dalam Latihan Fisik	38
6. Penelitian terkait Senam Ergonomis dan Hipertensi.....	38
D. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	40
1. Definisi Keluarga	40
2. Tujuan Keperawatan Keluarga	41
3. Sasaran Keperawatan Keluarga	44
4. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga.....	45
E. Kerangka Teori	66
BAB III METODOLOGI KTI	67
A. Desain KTI	67
B. Subyek KTI	67

C.	Definisi Operasional.....	67
D.	Batasan Istilah (definisi konseptual)	68
E.	Lokasi dan Waktu.....	69
F.	Prosedur Penulisan KTI	69
G.	Teknik Pengumpulan Data	70
H.	Instrument dan Pengambilan Data	72
I.	Etika Studi Kasus.....	72
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	74
A.	Hasil Studi Kasus	74
B.	Pembahasan	82
C.	Keterbatasan	88
BAB V	PENUTUP	90
A.	Kesimpulan	90
B.	Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	66
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Informed Consent	99
Lampiran 2	Asuhan Keperawatan Keluarga 1 Tn. H.....	101
Lampiran 3	Asuhan Keperawatan Keluarga 2 Tn. S.....	138
Lampiran 4	Format Pengkajian Asuhan Keperawatan Keluarga.....	174
Lampiran 5	Standar Operasional Prosedur Senam Ergonomis.....	183
Lampiran 6	Lembar Observasi Pengetahuan dan Keterampilan Keluarga	186
Lampiran 7	Format Lembar Observasi Pengetahuan dan Keterampilan Keluarga.....	188
Lampiran 8	Lembar Observasi Pengukuran Tekanan Darah.....	189
Lampiran 9	Satuan Acara Penyuluhan	191
Lampiran 10	Media Pendidikan Kesehatan Lembar Balik	199
Lampiran 11	Jadwal Kegiatan	201
Lampiran 12	Dokumentasi Kegiatan keluarga	209
Lampiran 13	Daftar Riwayat Hidup	210