



**KARYA TULIS ILMIAH**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA YANG MEMPEROLEH  
PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE *DRIL* TENTANG  
SENAM *ERGONOMIC* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
KELUARGA DALAM MERAWAT ANGGOTA KELUARGA  
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH  
PUSKESMAS MANONJAYA**

**FELIA ANANDA PUTRI**

**NIM. P2.06.20.12.1103**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2024**





**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan  
pada Program Studi Keperawatan  
Tasikmalaya

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA YANG MEMPEROLEH  
PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE *DRIL* TENTANG  
SENAM *ERGONOMIC* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
KELUARGA DALAM MERAWAT ANGGOTA KELUARGA  
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH  
PUSKESMAS MANONJAYA**

**FELIA ANANDA PUTRI  
NIM. P2.06.20.12.1103**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2024**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga yang Memperoleh Pendidikan Kesehatan dengan Metode *Drill* tentang Senam *Ergonomic* untuk meningkatkan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Manonjaya”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi D III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengalami banyak kesulitan. Namun dibalik kesulitan tersebut, penulis mendapatkan dukungan, bantuan pikiran, tenaga, motivasi dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners., M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ners, M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Lia Herliana, S.Kep., Ners, M.Kep., selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Ns. Novi Indriani, SST, M.Tr. Kep., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak Heri Djamiatul Maulana, M.Kes., selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan memberikan saran serta motivasi selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Yanyan Bahtiar, S.Kep., M.Kep., selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan memberikan saran serta motivasi selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Seluruh staf dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bimbingan sejak peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Kedua orang tua tercinta yaitu Ibu Puryati dan Bapak Entis Sutisna, serta kedua Adik tersayang Rizky Dwi Saputra dan Khanesya Putri Azzahra yang selalu mendoakan, mendukung dan memotivasi penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
9. Seorang manusia spesial berinisial I sebagai support system yang selalu mengerti mood penulis yang tidak menentu, memberikan dukungan positif, motivasi, doa dan mendengarkan keluh kesah dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Sahabat Saya Mita Rusmianti, Ai Selly, Silva Nadia, Amelya dan Dewi Putri, yang senantiasa memberikan motivasi selama peneliti kuliah hingga dalam tahap penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
11. Seluruh teman-teman angkatan 29 Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, khususnya 3C yang selalu memberikan dukungan dan bertukar pikiran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
13. Untuk Felia Ananda Putri selaku penulis yang selalu berusaha untuk menjadi manusia yang kuat, pantang menyerah dan mampu bertahan hingga saat ini. Terima kasih dan peluk erat untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan penulisan selanjutnya.

Tasikmalaya, 14 Mei 2024



Felia Ananda Putri

## ABSTRAK

### **“Asuhan Keperawatan Keluarga yang Memperoleh Pendidikan Kesehatan dengan Metode *Drill* tentang Senam *Ergonomic* untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Manonjaya”**

Felia Ananda Putri<sup>1</sup>

Heri Djamiatul Maulana, M. Kes<sup>2</sup>

Yanyan Bahtiar, S. Kep., M. Kep<sup>3</sup>

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah mengalami kenaikan di atas 140/90 mmHg dan sering kali tidak menimbulkan gejala yang menyebabkan penderita tidak menyadari sedang mengidap Hipertensi. Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan keluarga yang memperoleh pendidikan kesehatan dengan metode *drill* tentang senam *ergonomic* di wilayah Puskesmas Manonjaya. Metode penulisan karya tulis ilmiah ini yaitu deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil yang diperoleh setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan dengan metode *drill* tentang senam *ergonomic* melalui media leaflet, audiovisual dan metode demonstrasi, didapatkan bahwa keluarga 1 dan keluarga 2 mengalami peningkatan dari segi pengetahuan, sikap dan keterampilan. Kedua keluarga dapat memahami 3 indikator mengenai senam *ergonomic*, adanya dukungan keluarga dalam menerima informasi dan bersedia untuk merawat anggota keluarga dengan Hipertensi, serta dapat mendemonstrasikan kembali gerakan senam *ergonomic* secara mandiri tanpa melihat *guide*. Kesimpulan yang didapatkan yaitu setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *drill* tentang senam *ergonomic* terjadi peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan meningkatnya keterampilan pada keluarga 1 dan keluarga 2 mengenai terapi aktivitas fisik berupa senam *ergonomic*. Bagi keluarga diharapkan dapat mempertahankan dan melanjutkan tindakan yang sudah dilaksanakan sebelumnya berupa terapi aktivitas fisik mengenai senam *ergonomic* secara rutin sehingga didapatkan hasil yang maksimal.

Kata Kunci: Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Keluarga, Metode *Drill*, Senam *Ergonomic*

Kemendes Kesehatan Republik Indonesia  
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya<sup>1, 2, 3</sup>

## **ABSTRACT**

### ***"Family Nursing Care Who Received Health Education with the Drill Method on Ergonomic Gymnastics to Improve Family Ability to Care for Family Members with Hypertension in Manonjaya Health Center"***

**Felia Ananda Putri<sup>1</sup>**

**Heri Djamiatul Maulana, M. Kes<sup>2</sup>**

**Yanyan Bahtiar, S. Kep., M. Kep<sup>3</sup>**

*Hypertension is a condition where blood pressure rises above 140/90 mmHg and often does not cause symptoms that cause sufferers not to realize they have hypertension. The purpose of writing this scientific paper is to find out the picture of family nursing care who received health education with the drill method about ergonomic gymnastics in the Manonjaya Health Center area. The method of writing this scientific paper is qualitative descriptive with a case study approach. The results obtained after being given health education interventions with drill methods on ergonomic gymnastics through leaflet, audiovisual and demonstration methods, it was found that family 1 and family 2 experienced improvements in terms of knowledge, attitudes and skills. Both families can understand 3 indicators regarding ergonomic gymnastics, family support in receiving information and are willing to care for family members with hypertension, and can demonstrate ergonomic gymnastics movements independently without looking at the guide. The conclusion obtained is that after health education was carried out with the drill method about ergonomic gymnastics, there was an increase in knowledge, changes in attitudes and increased skills in family 1 and family 2 regarding physical activity therapy in the form of ergonomic gymnastics. For families, it is expected to be able to maintain and continue the actions that have been carried out previously in the form of physical activity therapy regarding ergonomic gymnastics regularly so that maximum results are obtained.*

*Keywords: Hypertension, Health Education, Family, Drill Method, Ergonomic gymnastics*

*Ministry of Health of the Republic of Indonesia  
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya<sup>1,2,3</sup>*

## DAFTAR ISI

<b>COVER DALAM</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktik.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Konsep Biomedis .....	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Klasifikasi .....	6
2.1.3 Etiologi.....	7
2.1.4 Patofisiologi .....	8

2.1.5	Tanda dan Gejala.....	9
2.1.6	Komplikasi.....	9
2.1.7	Penatalaksanaan.....	11
2.2	Konsep Pendidikan Kesehatan dengan Metode <i>Drill</i> .....	13
2.2.1	Definisi Pendidikan Kesehatan.....	13
2.2.2	Pendidikan Kesehatan dengan Metode <i>Drill</i> .....	13
2.2.3	Tujuan Penggunaan Metode <i>Drill</i> .....	14
2.2.4	Kelebihan Penggunaan Metode <i>Drill</i> .....	14
2.2.5	Kekurangan dan Solusi Penggunaan Metode <i>Drill</i> .....	14
2.3	Konsep Senam <i>Ergonomic</i> .....	15
2.3.1	Definisi Senam <i>Ergonomic</i> .....	15
2.3.2	Manfaat Senam <i>Ergonomic</i> .....	15
2.3.3	Teknik Senam <i>Ergonomic</i> .....	16
2.3.4	Indikasi.....	19
2.3.5	Kontraindikasi.....	20
2.3.6	Pengaruh Senam <i>Ergonomic</i> terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	20
2.3.7	Waktu Pengukuran.....	20
2.3.8	Hal yang Perlu Diperhatikan.....	20
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan pada Keluarga.....	21
2.4.1	Definisi Keluarga.....	21
2.4.2	Pengkajian.....	21
2.4.3	Diagnosa.....	29
2.4.4	Perencanaan.....	33
2.4.5	Implementasi.....	35
2.4.6	Evaluasi.....	36
2.5	Kerangka Teori.....	37
<b>BAB III METODE KTI.....</b>		<b>38</b>
3.1	Desain KTI.....	38
3.2	Subjek KTI.....	38
3.3	Definisi Operasional.....	38



3.4	Lokasi dan Waktu .....	39
3.5	Prosedur Penyusunan KTI.....	39
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	40
3.7	Instrumen Pengumpulan Data .....	40
3.8	Keabsahan Data .....	41
3.9	Analisa Data .....	41
3.10	Etika Penelitian .....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>43</b>
4.1	Hasil Studi Kasus .....	43
4.2	Pembahasan .....	59
4.3	Keterbatasan KTI/TA .....	65
4.4	Implikasi untuk Keperawatan.....	66
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>67</b>
5.1	Kesimpulan.....	67
5.2	Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi JNC-VIII.....	6
Tabel 2. 2 Tingkat Kemandirian Keluarga .....	29
Tabel 2. 3 Analisa Data .....	29
Tabel 2. 4 Skoring Masalah Keperawatan.....	29
Tabel 2. 5 Intervensi Keperawatan.....	33
Tabel 4. 1 Karakteristik Keluarga .....	43
Tabel 4. 2 Karakteristik Anggota Keluarga yang Sakit.....	44

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	37
--------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Studi Kasus (PSP) .....	76
Lampiran 2 Lembar Informed Consent Keluarga Tn. H.....	77
Lampiran 3 Lembar Informed Consent Keluarga Tn. I .....	78
Lampiran 4 Lembar Observasi Tekanan Darah.....	79
Lampiran 5 Lembar Penilaian Pengetahuan Keluarga.....	80
Lampiran 6 Lembar Observasi Kemampuan Keluarga.....	85
Lampiran 7 Data Asuhan Keperawatan Keluarga 1 .....	106
Lampiran 8 Data Asuhan Keperawatan Keluarga 2 .....	125
Lampiran 9 Standar Operasional Prosedur Senam Ergonomic.....	144
Lampiran 10 Satuan Acara Penyuluhan Senam Ergonomic .....	148
Lampiran 11 Satuan Acara Penyuluhan Penyakit Hipertensi.....	155
Lampiran 12 Dokumentasi.....	167
Lampiran 13 Lembar Konsultasi Pembimbing 1 .....	169
Lampiran 14 Lembar Konsultasi Pembimbing 2 .....	172
Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup.....	174
Lampiran 16 Hasil Cek Turnitin .....	175