

**PENERAPAN KEPERAWATAN BERBASIS BUKTI
PEREGANGAN AKTIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH TINGGI PADA PASIEN HIPERTENSI**



KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli
Madya Keperawatan D3

DIVA HANIS ANINDYA

1811010048

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

2021

**PENERAPAN KEPERAWATAN BERBASIS BUKTI
PEREGANGAN AKTIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH TINGGI PADA PASIEN HIPERTENSI**



KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli

Madya Keperawatan D3

DIVA HANIS ANINDYA

1811010048

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Diva Hanis Anindya

NIM : 1811010048

Program Studi : Keperawatan D III

Fakultas : Ilmu Kesehatan

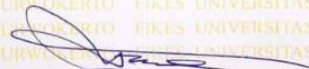
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Penerapan Keperawatan Berbasis Bukti Peregangan Aktif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 07 Juni 2021

PEMBIMBING


Ns. Asiandi, S.Kep., M. Sc

NIK. 2160219

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh:

Nama : Diva Hanis Anindya

NIM : 1811010048

Program Studi : Keperawatan DIII

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Penerapan Keperawatan Berbasis Bukti Peregangan Aktif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi

Telah berhasil diperhatikan di Hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan D3 pada Program Studi Keperawatan D3, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI:

Penguji I : Mustiah Yulistiani, S.Kp.,M.Kep., CWCS (.....)

NIK. 2160138

Penguji II : Ns. Asiandi, S.Kep., M. Sc (.....)

NIK. 2160219

Tanggal : 7 Juni 2021

Mengetahui :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



NIK. 2160188

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diva Hanis Anindya

NIM : 1811010048

Program Studi : Keperawatan D III

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Fakultas Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil Karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 7 Juni 2021

Yang membuat pernyataan



Divia Hanis Anindya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karena atas berkat dan rahmat-Nya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Penerapan Keperawatan Berbasis Bukti Peregangan Aktif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi” penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Amd.Kep Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Jebul Suroso, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan KTI.
3. Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan KTI.
4. Ns. Asiandi, S.Kep., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan KTI ini.
5. Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep., CWCS., selaku dosen penguji yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatan.
6. Bapak Suwarso dan Ibu Sunarti selaku kedua orang tua saya yang telah memberikan semangat, motivasi dan membiayai saya.
7. Kakak tercinta saya Hagi Prasetyo yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral.

8. Teruntuk Ayub Jaka Kusuma yang telah senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan motivasi sehingga saya mampu berjuang kembali untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Atika Hetinurani, Nabila Winar, Sulastri sahabat yang memberikan saya tumpangan kost serta memberikan semangat dan support serta berjuang bersama selama tiga tahun baik susah maupun senang selalu sama-sama, saling bantu ketika ada yang membutuhkan bantuan satu sama lain.
10. Kepada para responden yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktunya untuk ikut berpartisipasi
11. Teman-teman DIII Keperawatan satu angkatan yang telah memberi saran.

Akhir kata semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga KTI ini membawa manfaat bagi penulis khususnya, pembaca pada umumnya. Aminn.

Purwokerto, 7 Juni 2021

Diva Hanis Anindya

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai aktivitas akademi Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengemabangan ilmu pengetahuan. Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diva Hanis Anindya
Nim : 1811010048
Program Studi : Keperawatan D III
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Menyetujui untuk Hak Royalti Noneksklusif (Non-Exklusive Royakty) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul “Penerapan Keperawatan Berbasis Bukti Peregangan Aktif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi” yang dilakukan di desa Tambak batu, Karangpucung, Purwokerto Selatan.

Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih informasikan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada Tanggal : 7 JUNI 2021
Yang menyertakan,



Divas Hanis Anindya

PENERAPAN KEPERAWATAN BERBASIS BUKTI PEREGANGAN AKTIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PASIEN HIPERTENSI

Diva Hanis Anindya¹, Asiandi²

¹Mahasiswa Keperawatan D III Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRAK

Latarbelakang : Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi sering diberi gelar The Silent Killer karena merupakan pembunuh tersembunyi yang prevalensinya sangat tinggi. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya yaitu dengan terapi Nonfarmakologi berupa penerapan peregangan aktif. Peregangan aktif adalah peregangan yang dilakukan secara mandiri setelah diberikan instruksi yang dilakukan tanpa mendapat bantuan dari kekuatan eksternal.

Tujuan : Untuk mengetahui Efektifitas pemberian penerapan peregangan aktif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

Metode penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sebanyak 2 responden yang ada di Desa Tambakbatu RT 01, RW 08 Kelurahan Karangpucung, Kecamatan Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas.

Hasil Penelitian : Hasil studi kasus menunjukkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik 10 mmHg.

Kesimpulan : Penerapan Peregangan Aktif dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

Kata kunci : *Hipertensi, penerapan peregangan aktif.*

THE APPLICATION OF ACTIVE STRETCHING EVIDENCE-BASED NURSING TO REDUCE HIGH BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

Diva Hanis Anindya¹, Asiandi²

¹ D III Nursing Student University Muhammadiyah Purwokerto

²lecturer Of The Faculty Of Health Sciences University Of Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRACT

Background : Hypertension is a condition where systolic blood pressure is more than 140 mmHg, and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. Hypertension is widely known as The Silent Killer because its prevalence is quite high. Medical treatment of hypertension can be applied in several ways, one of which is by non-pharmacological therapy in the form of the application of active stretching. Active stretching is a physical exercise method that is done independently after having instructions that are carried out without the help of external forces.

Objective : This research aims to determine the effectiveness of active stretching application to reduce high blood pressure in hypertensive patients.

Research method : It is a descriptive study, as many as two respondents in Tambakbatu Village RT 01 RW 08 Karangpucung Village, Purwokerto Selatan Sub-District of Banyumas Regency.

Research Results : The results of the case study showed an average decrease in systolic blood pressure of 10 mmHg and an average decrease in diastolic blood pressure of 10 mmHg.

Conclusion: The application of Active Stretching can reduce high blood pressure in hypertensive patients

Keywords: Hypertension, application of active stretching.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJAUN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Studi kasus	4
D. Manfaat Studi Kasus	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep dasar hipertensi	6
1. Definisi hipertensi	6
2. Etiologi	8
3. Faktor hipertensi.....	11
4. Patofisiologi	13
5. Pentalaksanaan	14

6. Komplikasi	16
B. Peneliti Sebelumnya.....	17
C. Peregangan Aktif.....	20
D. Kerangka Studi Kasus.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Studi Kasus.....	22
B. Subjek Study Kasus	22
C. Fokus Studi Kasus.....	22
D. Defini Operasional	23
E. Instrumen Studi Kasus	24
F. Tempat dan Waktu	25
G. Pengumpulan data.....	25
H. Penyajian Data	27
I. Etika Studi Kasus	27
BAB IV HASIL STUDI KASUS	
A. Hasil Studi Kasus	29
B. Pembahasan.....	35
C. Keterbatasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC 7	8
Tabel 2.2 Peneliti Sebelumnya	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	23
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	29
Tabel 4.2 Hasil Penurunan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Di Lakukan Peregangan Aktif Responden 1	30
Tabel 4.3 Hasil Penurunan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Di Lakukan Peregangan Aktif Responden 2.....	31



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 SOP (Standar Oprasional Prosedur) Peregangan Aktif
- Lampiran 2 Lembar Observasi
- Lampiran 3 Lembar Informasi
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Pengantar Kepala Desa
- Lampiran 7 Surat Pengesahan Terjemahan Judul Skripsi
- Lampiran 8 Persetujuan Untuk Ujian Tugas Akhir
- Lampiran 8 Dokumentasi

