

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI KEPERAWATAN SENAM AEROBIK  
RINGAN PADA ANGGOTA KELUARGA HIPERTENSI  
DENGAN MASALAH NYERI AKUT DI WILAYAH  
PUSKESMAS MERDEKA TAHUN 2026**



**NANDA FITRI GRACELLA**

**PO.71.20.1.23.037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
TAHUN 2026**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI KEPERAWATAN SENAM AEROBIK  
RINGAN PADA ANGGOTA KELUARGA HIPERTENSI  
DENGAN MASALAH NYERI AKUT DI WILAYAH  
PUSKESMAS MERDEKA TAHUN 2026**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar**

**Ahli Madya Keperawatan**



**NANDA FITRI GRACELLA**

**PO.71.20.1.23.037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**TAHUN 2026**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang prevalensinya terus meningkat di seluruh dunia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit jantung koroner. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) menyatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi dan dua pertiganya berasal dari negara berkembang (WHO, 2021). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena sering tidak disadari oleh penderitanya hingga muncul komplikasi serius yang membahayakan kesehatan bahkan menyebabkan kematian.

Dari dunia kesehatan Indonesia data terbaru Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Tanah Air mencapai angka signifikan, yakni 34,11%. Angka ini menempatkan Indonesia di urutan kelima dunia sebagai negara dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak. Dan perlu diketahui tingkat hipertensi di Sumatera Selatan menjadi nomor 3 tertinggi di Pulau Sumatera yaitu mencapai 25%, dengan rinciannya untuk kasus penyakit hipertensi ini sendiri mencapai 1.497.736 kasus pada tahun 2022, naik menjadi 1.951.068 pada tahun 2023, dan melandai (turun) ditahun 2024, tapi tetap tinggi dengan jumlah mencapai 1.781.891 kasus (Kemenkes RI, 2024). Presentase angka kejadian hipertensi di kota Palembang pada tahun 2024 menunjukkan tinggi pertama dari sepuluh besar penyakit terjadi dengan jumlah kasus hipertensi sebanyak 14.312 kasus (Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, 2024). Dan berdasarkan laporan rekapitulasi data kesehatan Puskesmas Merdeka mencatat bahwa terdapat jumlah kunjungan klien dengan usia 20-44 tahun sebanyak 359 orang dan usia 45-59 tahun sebanyak 1121 orang pada tahun 2024 yang menderita hipertensi (Puskesmas Merdeka, 2024).Tingginya angka

kejadian hipertensi ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan maupun pengelolaan tekanan darah secara optimal. Banyak penderita hipertensi tidak melakukan pengendalian tekanan darah secara rutin sehingga kondisi ini berkembang menjadi komplikasi kronis yang memicu penurunan kualitas hidup. Penurunan kualitas hidup pasien hipertensi menyebabkan hambatan pada fungsi kesehatan fisik, psikologi, hubungan sosial, dan lingkungan untuk berpartisipasi dalam aktivitas (Anjasari et.al., 2023).

Hipertensi sendiri memiliki beberapa faktor penyebabnya antara lain, makanan yang banyak mengandung garam, usia, genetik, jenis kelamin, hingga kebiasaan-kebiasaan buruk. Selain peningkatan tekanan darah, pasien hipertensi juga sering mengalami keluhan nyeri akut terutama pada bagian kepala, tengkuk, dan leher akibat peningkatan tekanan intravaskular serebral (Utami et al., 2024). Nyeri akut yang tidak tertangani dapat menimbulkan kecemasan, gangguan tidur, penurunan aktivitas, bahkan meningkatkan risiko gangguan perfusi jaringan (Fidelis Martin & Fitria, 2020). Nyeri merupakan sensasi fisik tidak menyenangkan yang dapat disebabkan oleh kerusakan jaringan tubuh atau peradangan, akan terasa pegal-pegal, seperti tertusuk-tusuk yang datangnya bisa tiba-tiba atau perlahan dan terus menerus. Kondisi ini semakin memperburuk kualitas hidup pasien hipertensi apabila tidak ditangani secara tepat melalui intervensi keperawatan yang komprehensif dan berkesinambungan.

Upaya penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologi biasanya diberikan obat – obatan anti hipertensi yang tergolong obat analgesik - antipiretik. Namun intervensi nonfarmakologis dinilai lebih aman dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien maupun keluarga, salah satunya melalui aktivitas fisik seperti senam aerobik ringan (Anggreini et al., 2023). Senam aerobik ringan terbukti dapat memperbaiki elastisitas dinding pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi, serta menurunkan tekanan darah secara bertahap tanpa menimbulkan efek samping (Rismayanti, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam hipertensi atau senam aerobik low impact efektif menurunkan nyeri akut pada penderita hipertensi setelah dilakukan secara rutin dan hasil pemeriksaan dengan 2 pasien selama 3 hari berturut – turut tekanan darah pasien turun, dimana pasien pertama sebelum melakukan senam tekanan darahnya mencapai 150/96 mmHg setelah senam secara rutin tekanan darah menjadi 145/90 mmHg, pasien kedua sebelum melakukan senam tekanan darah mencapai 157/86 mmHg setelah senam secara rutin selama 3 hari tekanan darah menjadi 114/81 mmHg (Oktaviani et al., 2022). Penelitian lain juga menegaskan bahwa penerapan aktivitas fisik seperti senam aerobik ringan mampu mengurangi ketegangan otot dan menurunkan persepsi nyeri pada pasien hipertensi dengan diiringi pola makan sehat dan gaya hidup aktif, hasil penelitian tersebut sebanyak 3 pasien setelah melakukan senam secara rutin selama kurang lebih 3 sampai 7 hari berturut-turut membuat tekanan darah sesudahnya menjadi lebih baik (Setyawati 2025). Selain itu juga ada peneliti lainnya senam aerobik low impact merupakan senam hipertensi yang bermanfaat untuk menjaga keseimbangan denyut nadi dan dapat menurunkan hipertensi jika melakukan olahraga secara rutin dan tepat, hasil penelitian nya menunjukkan bahwa sistolik dan diastolic pada penderita hipertensi menurun dan pada penelitian Ela Putri Hasmika et al., 2023 mengambil sebanyak 15 orang dan melakukan senam secara bersama – sama selama 3 hari berturut – turut, sebanyak 15 orang tersebut rata – rata tekanan darah mencapai 150/95 mmHg setelah melakukan senam tekanan darah rata – rata tekanan darah menurun menjadi 143/81 mmHg . Oleh karena itu, latihan senam aerobik ringan dapat dijadikan intervensi keperawatan mandiri yang efektif.

Dalam konteks keperawatan keluarga, keterlibatan anggota keluarga sangat penting dalam mendukung pasien hipertensi dalam menjalankan terapi nonfarmakologis secara konsisten. Keluarga berperan dalam memotivasi, mendampingi, dan memantau perkembangan kondisi pasien sehingga intervensi lebih efektif, peran perawat sendiri juga sangat penting

dalam mendukung klien hipertensi dalam menjalani terapi nonfarmakologis secara konsisten. Perawat berperan mengedukasi dan mendemonstrasi sehingga intervensi berjalan dengan baik (Utami et al., 2024). Keperawatan keluarga menekankan upaya pencegahan, peningkatan kesehatan, dan pemulihan secara holistik melalui dukungan keluarga sebagai sistem pendukung utama pasien.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan senam aerobik ringan dalam implementasi keperawatan keluarga merupakan pendekatan yang relevan untuk menurunkan tekanan darah dan mengatasi nyeri akut pada pasien hipertensi. Namun, masih terdapat keterbatasan penerapan intervensi ini dalam praktik keperawatan di fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai “Implementasi Keperawatan Senam Aerobik Ringan pada Anggota Keluarga Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut di Wilayah Puskesmas Merdeka Tahun 2026.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah bagaimana implementasi keperawatan senam aerobik ringan pada anggota keluarga hipertensi dengan masalah nyeri akut.

## **C. Tujuan Studi Kasus**

### **1. Tujuan Umum**

Dapat melakukan implementasi keperawatan melalui pelaksanaan senam aerobik ringan pada anggota keluarga hipertensi dengan masalah nyeri akut.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan Implementasi Keperawatan Senam Aerobik Ringan Pada Anggota Keluarga Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Puskesmas Merdeka Tahun 2026
- b. Menganalisis hasil Implementasi Keperawatan Senam Aerobik Ringan Pada Anggota Keluarga Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Puskesmas Merdeka Tahun 2026

#### **D. Manfaat Studi Kasus**

##### **1. Bagi Klien dan Keluarga**

Untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan kepada klien dan keluarga dalam mengimplementasikan senam aerobik ringan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut berdasarkan ilmu yang telah diperoleh pada saat proses belajar.

##### **2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan**

Untuk menerapkan pengetahuan yang telah diajarkan serta mengimplementasikan asuhan keperawatan keluarga mengenai senam aerobik ringan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut dan manfaat edukasi kesehatan. Sehingga, diharapkan dapat berguna untuk belajar khususnya dalam keperawatan keluarga.

##### **3. Bagi Puskesmas Palembang**

Membina kerjasama antara petugas di Puskesmas Palembang dalam memberikan asuhan keperawatan dengan implementasi keperawatan keluarga senam aerobik ringan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggreini, S., Pratiwi, H., dan Lestari, N. (2023). Analisis Pelaksanaan Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Anggota Keluarga Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 55-62.
- Canangjaya, I. N. K. (2023). Penerapan senam aerobik low impact untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(2), 65-70
- Dika Lukitaningtyas, dan Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2).
- Dwi, M., dan fitria, D. A. (2023). Relaksasi otot progresif pada penatalaksanaan nyeri . *Jurnal Kesehatan* .
- Eirvina, M. R. T. (2023). *Tinjauan komplikasi hipertensi dan faktor risiko*. Laporan Ilmiah Kesehatan
- Erlianti, F., Novikasari, L., dan Wahyudi, W. T. (2022). Terapi komplementer senam hipertensi, *Jurnal Kreativitas Kesehatan*, 5(12), 4558-4563. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.8164>
- Faisal, K. M. (2024). Efektivitas senam aerobik low impact terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anggota keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 12-20.
- Ginting, M. R., Fari, a. I., Pranata, L., dan Fruitasari, M. K. F. (2025). Penerapan senam aerobik low impact terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 415-425. <https://doi.org/10.62383/guwell.v2i3.2249>
- Hardjo, Y. H. (2022). Gambaran faktor risiko pada [enderita hipertensi di poli umum Puskesmas Limo tahun 2020. *Conference. UPNVJ.ac.id*, 6(2), 1-8.
- Harwijayanti, R., Nurhayanti, S., dan Lestari, D. (2022). *Keperawatan keluarga: Konsep dan aplikasi praktik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Husnaniyah, D., Wahyuni, S., dan Fitriani, A. (2022). Peran keluarga dalam pemeliharaan kesehatan anggota keluarga di masyarakat. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(2), 85-94.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Konsep dasar nyeri dan penatalaksanaan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kesuma, A. A., Putri, R. M., dan Saputra, Y. (2023). Pendekatan keperawatan keluarga dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 11(1), 23-32.
- Latihan Aerobik yang Aman Bagi Penderita Hipertensi. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(2), 39-47.
- Lingga, H. N. (2023). *Konsep dasar dan penatalaksanaan hipertensi*. Buku ajar keperawatan
- Oktaviani, L. N., Putra, B.S., dan Safitri, D. (2022). Senam Aerobik Sebagai Intervensi Keperawatan Nonfarmakologis pada Hipertensi, *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 22-29.
- Rismayanthi, C. (2022). Latihan Fisik Terhadap Penurunan Nyeri Akut pada Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 44-50.
- Salamung, R., Sari, D. P., dan Handayani, T. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setyawati, R., Nuraini, D., dan Wulandari, T. (2025). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(3), 118-125.
- Siregar, D., dan Batubara, I. (2022). Klasifikasi hipertensi berdasarkan WHO-ISH dan tatalaksana awal. *Jurnal Kesehatan*.
- Siti Umrana, N., Maulida, R., dan Prasetyo, E. (2024). Dinamika struktur dan fungsi keluarga dalam asuhan keperawatan keluarga. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 8(1), 14-25.
- Sovia, N., Rahmawati, I., dan Yuliani, S. (2023). Fungsi keluarga dan kaitannya dengan kualitas hidup anggota keluarga. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 12(3). 201-210.
- Ulhasanah, M. E., dan Widiastuti, A. (2022). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap nilai tekanan darah hipertensi di Desa Gonilan Kartasura. *Jurnal Perawat Indonesia*, 827-832.
- Utami, F. (2024). Asuhan Keperawatan Pasien dengan Nyeri Akut pada Hipertensi di RSAU dr. Esnawan Antartika Jakarta Timur. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 7(24), 14-19.

Vilana, E., Sulistini. R., dan Sulaiman, S. (2024). Implementasi keperawatan manajemen nyeri pada pasien hipertensi: Studi kasus. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*

Zuhair, M. (2021). *Buku ajar asuhan keperawatan periopratif: Konsep nyeri*. Buku ajar keperawatan.