

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN DIAGNOSA
HIPERTENSI PADA NY. (X) DENGAN OLAHRAGA
JALAN KAKI DI DESA MANGLI
KABUPATEN JEMBER



OLEH:

CYNDI SEPTA KUMALA
24101128

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS DR. SOEBANDI
2025

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN DIAGNOSA
HIPERTENSI PADA NY. (X) DENGAN OLAHRAGA
JALAN KAKI DI DESA MANGLI
KABUPATEN JEMBER**

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Profesi Ners



OLEH:

**CYNDI SEPTA KUMALA
24101128**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS DR. SOEBANDI
2025**

LEMBAR PENGESAHAN
ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN DIAGNOSA
HIPERTENSI PADA NY. (X) DENGAN OLAHRAGA JALAN KAKI DI
DESA MANGLI KABUPATEN JEMBER
KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun oleh:
CYNDI SEPTA KUMALA
NIM. 24101128

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada tanggal 28 Agustus 2025
dan dinyatakan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar profesi
Ners pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Trisna Vitaliati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN: 0703028602

Penguji 2 : Ns. Syahromi Bahtiar, S.Kep., M.Kes
NIP: 197907312007011005

Penguji 3 : Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN: 709009005

(

)

Ketua Program Studi Profesi Ners



Emi Eliza Asmi, S.Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN DIAGNOSA HIPERTENSI PADA NY. (X) DENGAN OLAHRAGA JALAN KAKI DI DESA MANGLI KABUPATEN JEMBER

Oleh : Cyndi Septa Kumala

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan sering disebut sebagai silent killer karena tidak menimbulkan gejala hingga terjadi komplikasi serius. Asuhan keperawatan keluarga memiliki peran penting dalam membantu pengendalian hipertensi melalui edukasi dan penerapan gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas asuhan keperawatan keluarga dengan pendekatan olahraga jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain penelitian menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan subjek satu keluarga yang terdiri dari empat anggota dengan riwayat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mangli, Kabupaten Jember. Intervensi dilakukan melalui kegiatan jalan kaki selama 15–30 menit setiap pagi hari disertai edukasi kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan olahraga jalan kaki secara teratur serta peningkatan pemahaman dan keterlibatan keluarga dalam pengelolaan hipertensi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa asuhan keperawatan keluarga dengan intervensi olahraga jalan kaki efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, asuhan keperawatan keluarga, olahraga jalan kaki, studi kasus

ABSTRACT

FAMILY NURSING CARE FOR MRS. (X) WITH HYPERTENSION THROUGH WALKING EXERCISE IN MANGLI VILLAGE, JEMBER REGENCY

By : Cyndi Septa Kumala

Hypertension is a non-communicable disease that poses a global health problem and is often referred to as a silent killer because it usually shows no symptoms until serious complications occur. Family nursing care plays an important role in managing hypertension through education and the promotion of healthy lifestyles. This study aims to analyze the effectiveness of family nursing care using walking exercise to reduce blood pressure in patients with hypertension. The research used a descriptive case study design with one family consisting of four members with a history of hypertension living in the working area of Mangli Public Health Center, Jember Regency. The intervention involved walking exercises for 15–30 minutes every morning combined with health education. The results showed a decrease in blood pressure after regular walking exercise, as well as improved family understanding and participation in managing hypertension. The study concludes that family nursing care with walking exercise intervention is effective in lowering blood pressure and improving the quality of life of patients with hypertension.

Keywords: hypertension, family nursing care, walking exercise, case study