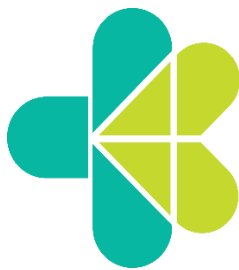


KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI AKTIVITAS JALAN KAKI UNTUK
MENINGKATKAN MANAJEMEN KESEHATAN
PADA PASIEN HIPERTENSI**

(Studi Kasus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II
Denpasar Barat Kota Denpasar)



**Kemenkes
Poltekkes Denpasar**

OLEH :

PUTU KRISHNA SATHYA PRATAMA

NIM. P07120121086

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR**

2024

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI AKTIVITAS JALAN KAKI UNTUK
MENINGKATKAN MANAJEMEN KESEHATAN
PADA PASIEN HIPERTENSI**
(Studi Kasus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II
Denpasar Barat Kota Denpasar)

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli
Madya Keperawatan pada Program Studi D-III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar

OLEH :
PUTUKRISHNA SATHYA PRATAMA
NIM. P07120121086

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI AKTIVITAS JALAN KAKI UNTUK
MENINGKATKAN MANAJEMEN KESEHATAN
PADA PASIEN HIPERTENSI
(Studi Kasus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II
Denpasar Barat Kota Denpasar)



Diajukan Oleh :

PUTU KRISHNA SATHYA PRATAMA
NIM P07120121086

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Ketut Sudiantara, A. Per Pen., S.Kep. Ns., M.Kes
NIP. 196808031989031003

Pembimbing Pendamping :

Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes
NIP. 196508111988031002

MENGETAHUI,
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

IMPLEMENTASI AKTIVITAS JALAN KAKI UNTUK
MENINGKATKAN MANAJEMEN KESEHATAN
PADA PASIEN HIPERTENSI

(Studi Kasus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II
Denpasar Barat Kota Denpasar)



Diajukan Oleh :

PUTU KRISHNA SATHYA PRATAMA
NIM.P07120121086

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : KAMIS
TANGGAL : 16 MEI 2024

- | | | | |
|---|--|-----------------|---------|
| 1 | Dr. I Wayan Suardana, S. Kep., Ns., M. Kep.,
NIP. 197201091996031001 | (Ketua Penguji) | (.....) |
| 2 | I Gusti Ketut Gede Ngurah, S. Kep., Ns., M. Kes
NIP. 196303241983091001 | (Anggota I) | (.....) |
| 3 | Dr. Agus Sri Lestari, S. ST, S. Kep., Ns., M. Erg.
NIP. 19640813198503000 | (Anggota II) | (.....) |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

I Made Sukarja, S. Kep., Ners., M. Kep.
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putu Krishna Sathya Pratama
NIM : P07120121086
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Jl. Gandapura IV B, Denpasar Timur, Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir dengan judul “Implementasi Aktivitas Jalan Kaki Untuk Meningkatkan Manajemen Kesehatan Pada Pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar barat Kota Denpasar tahun 2024” yang diambil melalui studi kasus adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau hasil plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 5 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Putu Krishna Sathya Pratama

NIM. P07120121086

**IMPLEMENTATION OF WALKING ACTIVITIES TO IMPROVE HEALTH
MANAGEMENT IN HYPERTENSIVE PATIENTS**

*(Case Study in the Work Area of UPTD Puskesmas
II West Denpasar Denpasar City)*

Putu Krishna Sathya Pratama

Diploma III Study Program, Health Polytechnic Ministry of Health Denpasar

Email : krishnasathya566@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common types of cardiovascular disease and is often found in the community. In overcoming hypertension with ineffective health management problems, nurses can carry out major interventions through decision-making support, self-responsibility, health education and family involvement. Walking exercise is one way that is successful in neutralizing blood pressure. The purpose of the study was to improve health management in hypertensive patients with walking activities. This research chose a descriptive type of research with an in-depth case study design. The subject in this study was 1 hypertensive patient in Banjar Abiantimbul, West Denpasar Health Center II working area. The results of this study indicate an increase in health management in hypertensive patients and a decrease in blood pressure. Before the application of health management, the patient's blood pressure was 150/80 mmHg and after the application of health management, the subject's blood pressure was 140/80 mmHg. The application of Health Management on Walking Activity is proven to be effective for lowering blood pressure. This 30-minute walking activity can be applied in daily life to lower blood pressure and prevent complications of akibaemia.

Keywords: Hypertension; Health management; Walking

**IMPLEMENTASI AKTIVITAS JALAN KAKI UNTUK MENINGKATKAN
MANAJEMEN KESEHATAN PADA PASIEN HIPERTENSI**
(Studi Kasus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat
Kota Denpasar)

Putu Krishna Sathya Pratama

Program Studi Diploma III Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : krishnasathya566@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan sering dijumpai dalam masyarakat. Dalam mengatasi hipertensi dengan masalah manajemen kesehatan yang tidak efektif, perawat dapat melakukan intervensi utama melalui dukungan pengambilan keputusan, tanggung jawab pada diri sendiri, edukasi kesehatan dan keterlibatan keluarga. Olahraga jalan kaki merupakan salah satu cara yang berhasil dalam menetralkan tekanan darah. Tujuan penelitian untuk meningkatkan manajemen Kesehatan pada pasien hipertensi dengan Aktivitas jalan kaki. Penelitian ini memilih jenis penelitian deskriptif dengan desain studi kasus mendalam. Subjek dalam penelitian ini adalah 1 orang pasien hipertensi di Banjar Abiantimbul wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan Manajemen Kesehatan pada pasien hipertensi dan adanya penurunan tekanan darah. Sebelum penerapan manajemen Kesehatan tekanan darah pasien 150/80 mmHg dan setelah penerapan manajemen kesehatan, tekanan darah subjek menjadi 140/80 mmHg. Penerapan Manajemen Kesehatan tentang Aktivitas Jalan Kaki terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah. Aktivitas jalan kaki selama 30 menit ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi akibat hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi; Manajemen kesehatan; Jalan kaki

RINGKASAN PENELITIAN

IMPLEMENTASI AKTIVITAS JALAN KAKI UNTUK MENINGKATKAN MANAJEMEN KESEHATAN PADA PASIEN HIPERTENSI

**(Studi Kasus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II
Denpasar Barat Kota Denpasar)**

Oleh: Putu Krishna Sathya Pratama

Manajemen kesehatan yang tidak efektif pada pasien hipertensi dapat mengakibatkan kekambuhan dan berpotensi menyebabkan komplikasi yang lebih serius. Dalam mengatasi hipertensi dengan masalah manajemen kesehatan yang tidak efektif, perawat dapat melakukan intervensi utama melalui dukungan pengambilan keputusan, tanggung jawab pada diri sendiri, edukasi kesehatan dan keterlibatan keluarga. Manfaat olahraga teratur sudah terbukti dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi risiko penyakit, seperti kardiovaskuler, diabetes melitus, gangguan lipid, obesitas, penyakit tulang, kanker payudara dan usus besar. Olahraga jalan kaki merupakan salah satu cara yang berhasil dalam menetralkan tekanan darah pada lansia. Olahraga akan memberikan manfaat yang optimal jika dilakukan dengan benar, sesuai, dan tepat. Pemberian terapi olahraga, seperti jalan kaki, dapat membantu proses penurunan tekanan darah dengan melatih otot-otot pompa jantung. Peningkatan sensitivitas baroreseptor akan meningkatkan efektivitas pengaturan tekanan darah oleh saraf, sehingga penurunan tekanan darah dapat terjadi secara lebih efisien.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengimplementasikan aktivitas jalan kaki untuk meningkatkan manajemen Kesehatan sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi.

Penelitian ini memilih jenis penelitian deskriptif dengan desain studi kasus mendalam. Penelitian ini dilakukan dengan meneliti suatu kasus dan berfokus pada satu variabel yaitu satu klien secara objektif yang memiliki ciri khas atau unik diawali dengan memaparkan secara jelas, mengkaji dan menganalisa secara mendalam hasil implementasi dan menganalisis secara naratif serta menggambarkan prosedur secara rinci. Subjek dalam penelitian ini adalah 1 orang pasien hipertensi di Banjar Abiantimbul wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 28 April-2 Mei 2024.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan Manajemen Kesehatan pada pasien hipertensi dan adanya penurunan tekanan darah. Sebelum penerapan manajemen Kesehatan tekanan darah pasien 150/80 mmHg dan setelah penerapan manajemen kesehatan, tekanan darah subjek menjadi 140/80 mmHg.

Rencana keperawatan yang diberikan yaitu implementasi aktivitas jalan kaki selama 3 hari dengan durasi 45 menit dengan tujuan dapat menurunkan hipertensi dan kriteria hasil Melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko meningkat.

Implementasi yang dilakukan yaitu implementasi aktivitas jalan kaki yang dilakukan di halaman rumah Tn. A selama 3 hari dengan durasi waktu 45 menit dan mengukur tekanan darah 30 menit setelah aktivitas jalan kaki.

Evaluasi Keperawatan menunjukkan adanya peningkatan manajemen kesehatan ditandai dengan melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko meningkat, dan menerapkan program perawatan meningkat, aktivitas hidup sehari-hari efektif memenuhi meningkat dan terjadi penurunan tekanan darah dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg. sehingga hasil *assesment* adalah manajemen kesehatan tidak efektif teratasi.

Penerapan Manajemen Kesehatan tentang Aktivitas Jalan Kaki terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah. Aktivitas jalan kaki selama 30 menit ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi akibat hipertensi. Disarankan Aktivitas jalan kaki selama 30 menit ini dapat diaplikasikan oleh pasien hipertensi agar dapat mengendalikan hipertensi dan bagi pelayanan kesehatan aktivitas jalan kaki ini dapat diterapkan di Puskesmas II Denpasar Barat.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Implementasi Aktivitas Jalan Kaki Untuk Meningkatkan Manajemen Kesehatan Pada Pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar barat Kota Denpasar tahun 2024” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Peneliti menyadari isi dari karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari adanya sentuhan tangan- tangan kreatif pembimbing dan teman-teman peneliti. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr. Keb.,S.Kep.Ners.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh program studi D-III Keperawatan.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar karena telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Kaprodi D-III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
4. Bapak Ketut Sudiantara, A.Per Pen., S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing utama yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing, membagi pengetahuan, dan memberikan masukan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Bapak Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes selaku pembimbing pendamping yangtelah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengantar pembelajaran riset keperawatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi peneliti, sehingga peneliti dapat menyusun karya tulis ilmiah ini dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan.

7. Ibu I Gusti Ayu Kadek Widyawati dan Bapak I Ketut Sutarma serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Teman-teman Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang berkontribusi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk tercapainya kesempurnaan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Denpasar, 19 Februari 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR Sampul	i
USULAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Studi Kasus	10
D. Manfaat Studi Kasus	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Konsep Hipertensi	13
1. Definisi Hipertensi	13
2. Klasifikasi Hipertensi	13
3. Etiologi Hipertensi	14
4. Patofisiologi Hipertensi	15
5. Tanda dan Gejala Hipertensi	16
6. Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi	17
7. Komplikasi	18
8. Penatalaksanaan	19
B. Konsep Jalan Kaki Pada Pasien Hipertensi	20
1. Definisi Jalan Kaki	20
2. Durasi Jalan Kaki Pada Pasien Hipertensi	20
3. Manfaat Jalan Kaki Pada Pasien Hipertensi	21
4. Perencanaan Jalan Kaki Pada Pasien Hipertensi	22

5. Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Melakukan Aktivitas Jalan Kaki Pada Pasien Hipertensi	24
C. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi	26
1. Pengkajian Keperawatan	26
2. Diagnosis Keperawatan	27
3. Intervensi Keperawatan	28
4. Implementasi Keperawatan	34
5. Evaluasi Keperawatan	34
BAB III METODEDE STUDI KASUS	36
A. Jenis Studi Kasus.....	36
B. Subjek Studi Kasus.....	36
C. Fokus Studi Kasus	37
D. Definisi Operasional	37
E. Instrumen Studi Kasus.....	38
G. Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus	39
1. Tahap Persiapan.....	39
2. Tahap Pelaksanaan	39
3. Evaluasi	41
H. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	41
1. Lokasi studi kasus	41
2. Waktu studi kasus.....	41
I. Analisis dan Penyajian Data	41
1. Analisis data	41
2. Penyajian data.....	42
J. Etik Studi Kasus	43
1. <i>Informed consent</i>	43
2. Etika penelitian.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Studi Kasus	44
B. Pembahasan.....	50
C. Keterbatasan	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Simpulan.....	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58

LAMPIRAN61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Anjuran Aktivitas Jalan Kaki	24
Tabel 2. Intervensi Keperawatan	28
Tabel 3. Definisi Operasional	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	60
Lampiran 2. Realisasi Anggaran Biaya	61
Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden	62
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden	63
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	64
Lampiran 6. Format Asuhan Keperawatan	68
Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur	76
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	78
Lampiran 9. Persetujuan Etik	79
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	81