

## Aktivitas fisik untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi = Physical activity to manage blood pressure for the elderly suffering from hypertension

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20391036&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

[ Kebisingan, keramaian, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat merupakan kondisi perkotaan yang menjadi faktor timbulnya berbagai masalah kesehatan perkotaan terutama pada lansia sebagai agregat rentan salah satunya hipertensi. KIAN ini memberikan gambaran tentang asuhan keperawatan keluarga dengan masalah ketidakefektifan manajemen kesehatan diri pada lansia dengan hipertensi. Implementasi dilakukan selama 6 minggu. Intervensi yang memiliki pengaruh besar ialah peningkatan dan penjadwalan aktivitas fisik yaitunya jalan pagi. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan tekanan darah dan keluarga melaporkan telah memberikan dukungan pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi untuk melaksanakan aktivitas fisik yang telah dijadwalkan sebagai upaya untuk mencegah kenaikan tekanan darah., Noise, crowd, lack of physical activity and unhealthy diet are the biggest causes of various urban health problems specifically the elderly as the vulnerable aggregate. One of health problems suffered often by the elderly in the cities is hypertension. This paper shows the delineation of family nursing done by the family of Mr. R. of which nursing problem is the ineffectiveness of self-health management for the elderly suffering from hypertension. The implementation is done based on five family nursing tasks using cognitive, effective, and psychomotor approaches. The most influential intervention in this research is the increasing and scheduling of physical activity which is jogging. The evaluation exhibits the decrease of blood pressure for the targeted elderly. The family reports that they give full support for the family members suffering from hypertension to do the scheduled physical activity. Such support is an effort to prevent the increase of blood pressure.]