

## Latihan isometrik sebagai salah satu intervensi keperawatan pada keluarga ibu s 49 tahun dengan hipertensi = Isometric exercise as nursing intervention for mother s 49 years with hypertension

Ahmad Fajar, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20478138&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b><br>

Gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktifitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak, dan stress, menjadi penyebab masalah hipertensi pada agregat dewasa di masyarakat perkotaan. Latihan Isometrik merupakan salah satu alternatif latihan fisik untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan penulisan ini untuk memberikan gambaran keefektifan latihan isometrik dengan dukungan keluarga untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga Ibu S. Metode yang digunakan adalah asuhan keperawatan keluarga dan studi kasus mulai dari tahap pengkajian sampai dengan tahap evaluasi. Intervensi latihan isometrik pada keluarga Ibu S dengan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah 20 mmHg pada tekanan Sistolik dan 10 mmHg pada tekanan Diastolik. Latihan Isometrik dilakukan dalam rentang waktu 3 menit satu kali sesi sebanyak 21 kali selama 3 minggu. Intervensi latihan isometrik dapat direkomendasikan menjadi salah satu intervensi keluarga dengan hipertensi

<hr />

#### <b>ABSTRACT</b><br>

Unhealthy lifestyle such as lack of physical activity, high fat dietary intake and stress cause hypertension for adult aggregates in urban communities. Isometric Exercise is one of the alternative physical exercise to lower blood pressure. The purpose of this scientific creation to provide an overview of the effectiveness Isometric Exercise with family support to lower blood pressure in the Ms. S family. The methods used are family nursing care and case studies from the assessment stage to the evaluation stage. Isometric Exercise intervention to Ms. S family with hypertension can lower Systolic Blood Pressure 20 mmHg and Diastolic Blood Pressure 10 mmHg. Isometric Exercise is performed within 3 minutes of one session 21 times for 3 weeks. Isometric Exercise interventions can be recommended to be one of the family interventions with hypertension.