

# Implementasi Praktik Keperawatan dalam Program "Langkah Mandiri" (Lansia Gesit, Kuat, Aktif, dan Harmoni dalam Manajemen Diri Hipertensi) di Kelurahan Mekarjaya, Kota Depok = Implementation of Nursing Practice in The "Langkah Mandiri" Program (Lansia Gesit, Kuat, Aktif, dan Harmoni dalam Manajemen Diri Hipertensi) in Mekarjaya Village, Depok City

Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20506325&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak dialami oleh lansia di Indonesia. Hal ini didukung dengan fenomena bahwa masih banyak lansia hipertensi yang tekanan darahnya belum terkontrol walaupun sudah minum obat antihipertensi. Pendekatan non farmakologis diperlukan sebagai pendamping medikasi. Program “Langkah Mandiri” (Lansia Gesit, Kuat, Aktif, dan Harmoni dalam Manajemen Diri Hipertensi) yang didukung dengan inovasi berbasis *web* “SI-Langkah Mandiri” (Sistem Informasi Lansia Gesit, Kuat, Aktif, dan Harmoni dalam Manajemen Diri Hipertensi), diharapkan mampu meningkatkan manajemen diri lansia hipertensi dan keluarga sehingga tekanan darah mampu terkontrol secara optimal serta berkesinambungan. Program ini diberikan pada 86 orang yang tergabung dalam kelompok lansia hipertensi dan 10 keluarga dengan lansia hipertensi. Intervensi yang ditawarkan dalam program ini adalah edukasi dengan pendekatan *stimulation game*, relaksasi otot progresif, pijat kaki dengan minyak pijat lavender dan musik relaksasi, imajinasi terbimbing dan latihan fisik orhiba. Beberapa intervensi ini kemudian dikemas ke dalam program berbasis *web* “SI-Langkah Mandiri” dengan harapan terjaga sustainibilitasnya. Hasil yang didapatkan adalah terjadi peningkatan yang signifikan pada skor tingkat pengetahuan hipertensi dan manajemen diri hipertensi. Selain itu, terjadi penurunan yang signifikan pada rerata nilai tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, denyut nadi dan indeks massa tubuh. Program inovasi keperawatan sebagai pendamping obat antihipertensi yang didukung dengan pendekatan teknologi mampu mengoptimalkan perawatan diri lansia dengan penyakit kronis, khususnya hipertensi.

Hypertension is one of non-communicable disease that is most commonly experienced by the older people in Indonesia. This is supported by the phenomenon that there are still many hypertensive older people whose blood pressure has not been controlled despite taking antihypertensive medication. A pharmacological approach is needed as a companion for medication. The “Langkah Mandiri” Program (Lansia Gesit, Kuat, Aktif, dan Harmoni dalam Manajemen Diri Hipertensi) supported by the innovative web-based program named “SI-Langkah Mandiri” (Sistem Informasi Lansia Gesit, Kuat, Aktif, dan Harmoni dalam Manajemen Diri Hipertensi), is expected to improve the self-management of hypertensive older people and family so that blood pressure is able to be controlled optimally and continuously. This program is given to 86 older people who are members of the hypertensive group and 10 families with hypertensive older people. The interventions offered in this program are education with a stimulation game approach, progressive muscle relaxation, foot massage with lavender massage oil and relaxation music, guided imagery and orhiba physical exercise. Some of these interventions are then packaged into the “SI-Langkah Mandiri” web-based program in the hope of maintaining

its sustainability. The results obtained were a significant increase in the score of hypertension knowledge levels and hypertension self management. In addition, there was a significant decrease in the mean value of systolic blood pressure, diastolic blood pressure, pulse and body mass index. The nursing innovation program as a companion to antihypertensive drugs supported by a technological approach is able to optimize the self-care of the older people with chronic diseases, especially hypertension.