

# Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Masalah Hipertensi melalui Penerapan Senam Jantung Sehat = Analysis of Family Nursing Care with Hypertension Problems through the application of Senam Jantung Sehat / Nurul Fatimah

Nurul Fatimah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507380&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

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

Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang banyak terjadi di masyarakat. Penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi di masyarakat Indonesia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang menyerang berbagai kalangan usia, salah satunya usia dewasa. Gaya hidup tidak sehat seperti kurangnya latihan fisik, konsumsi makanan asin atau stress menjadi penyebab masalah hipertensi yang terjadi pada agregat dewasa. Latihan fisik senam jantung sehat menjadi salah satu alternatif penanganan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan penulisan ini untuk memberikan gambaran keefektifan latihan fisik senam jantung sehat dengan dukungan keluarga untuk menurunkan tekanan darah Ibu S. Metode yang digunakan adalah asuhan keperawatan keluarga dan studi kasus mulai dari tahap pengkajian hingga tahap evaluasi. Implementasi senam jantung sehat dilakukan 4-5 kali dalam seminggu selama dua minggu dengan durasi waktu 20-30 menit. Hasil implementasi ini, terjadi penurunan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg. Intervensi latihan fisik senam jantung sehat dapat direkomendasikan menjadi salah satu intervensi keluarga dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan Senam Jantung Sehat

<hr />

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

Application of Senam Jantung Sehat to Lower Blood Pressure. Non-communicable disease is a disease that often occurs in the community. The most common non-communicable disease in Indonesian society is hypertension. Hypertension is a cardiovascular disease that attacks various age groups, one of them is adult. Unhealthy lifestyles such as lack of physical exercise, consumption of salty foods or stress are the causes of hypertension problems that occur in adult aggregates. Physical exercise healthy heart gymnastics is an alternative non-pharmacological treatment to reduce blood pressure. The purpose of this paper is to provide an overview of the effectiveness of physical exercise for healthy heart gymnastics with family support to reduce Mrs. S.s blood pressure. The method used is family nursing care and case studies ranging from the assessment to evaluation. The implementation of healthy heart exercises is done 4-5 times a week for two weeks with a duration of 20-30 minutes. The results of this implementation decreased systolic blood pressure of 10 mmHg and diastolic 10 mmHg. Interventions for Senam Jantung Sehat can be recommended as a family intervention with hypertension to reduce blood pressure and improve health.