

Penerapan Intervensi Latihan Fisik: Senam Hipertensi dalam Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Masalah Hipertensi = Application of Physical Exercise: Hypertension Gymnastics in Family Nursing Care Plan for Patients with Hypertension

Nabila Nur Islami, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20526646&lokasi=lokal>

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler dan dapat dikenal sebagai the serial killer yang sering terjadi pada masyarakat dan menyerang berbagai kalangan usia, salah satunya dewasa. Gaya hidup tidak sehat seperti kurangnya melakukan latihan fisik, pola makan tidak sehat dengan banyak konsumsi makanan asin, dan stress, menjadi penyebab terjadinya masalah hipertensi. Masalah kesehatan hipertensi perlu diatasi bersama, antara individu, keluarga, dan tenaga kesehatan. Latihan fisik senam hipertensi menjadi salah satu alternatif penanganan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Karya ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan latihan fisik senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada Bapak S. Hasil implementasi dilakukan senam hipertensi selama 3-4 kali dalam seminggu dengan durasi 20 menit selama dua minggu. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik 175 mmHg menjadi 129 mmHg dengan rata-rata penurunan 5,75 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 95 mmHg menjadi 75 mmHg dengan rata-rata penurunan 2,5 mmHg. Intervensi latihan fisik senam hipertensi dapat direkomendasikan menjadi salah satu intervensi keluarga dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan.

.....Hypertension is a cardiovascular disease and can be know as the serial killer that often occurs in the community and attacks various age groups, especially adult. Unhealthy lifestyles such as lack of physical exercise, unhealthy eating patterns with a lot of salty food consumption, and stress are the causes of hypertension problems. Hypertension health problems need to be addressed, between individu, family, and health workers. Physical exercise: hypertension gymnastics is an alternative non-pharmacological treatment to reduce blood pressure. This scientific work aims to knowing the effectiveness of implementing physical exercise for hypertension gymnastics to reduce Mr. S blood pressure. The results of this implementation carried our hypertension gymnastics for 3-4 times a week with a duration of 20-30 minutes for two weeks. The evaluation results showed a decrease in systolic blood pressure from 175 mmHg to 129 mmHg with avarage decrease 5,75 mmHg and diastolik blood pressure from 95 mmHg to 75 mmHg with avarage decrease 2,5 mmHg. Interventions of hypertension gymnastics can be recommended as a family intervention with hypertension to reduce blood pressure and improve health.