

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARA DENGAN PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI LINGGASARI KABUPATEN CIAMIS

**FAMILY NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF HYPERTENSION
EXERCISES TO LOWER BLOOD PRESSURE IN LINGGASARI CIAMIS DISTRICT**

Ardhira Kharisma Andrea Putri Dermawan¹, Elis Novianti²

¹Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

email: mucis06@yahoo.com

*E-mail: ardhirakharisma20@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah naik melampaui batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Salah satu pendekatan non-obat untuk mengatasinya adalah senam hipertensi, yang berfungsi meningkatkan darah dan suplai oksigen ke otot-otot aktif, termasuk otot jantung. Tujuan : untuk menurunkan tekanan darah di Linggasari Kabupaten Ciamis. Metode : Metode dalam Penelitian ini yaitu studi kasus deskriptif dengan penanganan klien menggunakan pendekatan proses keperawatan. Terapi ini dilakukan dalam satu siklus 3 hari 15-30 menit. Hasil : Sebelum dilakukan senam hipertensi, tekanan darah tercatat 200/120 mmHg, dan setelah dilakukan senam hipertensi pada kunjungan ketiga, tekanan darah turun menjadi 180/90 mmHg. Kesimpulan : metode senam hipertensi efektif menurunkan tekanan darah klien yang mengalami hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Hipertensi, Keluarga

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure rises beyond the normal limit of more than 140/90 mmHg. One of the non-drug approaches to addressing it is hypertension exercises, which works to increase blood and oxygen supply to active muscles, including the heart muscle. Objective: To Lower Blood Pressure in Linggasari, Ciamis Regency. Method: The method in this research is a descriptive case study with client handling using a nursing process approach. This therapy is carried out in one cycle of 3 days 15-30 minutes. Results: Before hypertension gymnastics, blood pressure was recorded at 200/120 mmHg, and after hypertension gymnastics on the third visit, blood pressure dropped to 180/90 mmHg. Conclusion: the hypertension gymnastics method is effective in lowering the blood pressure of clients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Hypertension Gymnastics, Family