

*NURSING ASSISTANCE FOR Mrs. T, A HIPERTENSIVE PERSON WITH THE
APPLICATION OF ERGONOMIC EXERCISE IN REDUCING BLOOD
PRESSURE*

Anggy Gistian¹ Lilis Lismayanti²

¹Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

email: mucis06@yahoo.com

E-Mail : anggigistian@gmail.com

ABSTACT

One of the ways that hypertension can impact an older person's health is by causing them to become less active in their later years. Hypertension is a primary cause of cardiovascular disease. Breathing exercises and muscular movements are combined in ergonomic training. The goal of this research is to provide Mrs. T with complete nursing care for her hypertension while utilizing ergonomic gymnastics to lower her blood pressure. This study will employ a descriptive case study in which one client will be managed using the nursing process approach. According to the study's findings, blood pressure can be lowered via ergonomic gymnastics.

Keywords: Elderly, Hypertension, Ergonomic Gymnastics,

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA Ny. T, PENDERITA HIPERTENSI
DENGAN PENERAPAN SENAM ERGONOMIS DALAM
PENURUNAN TEKANAN DARAH**

Anggy Gistian¹ Lilis Lismayanti²

¹Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

email: mucis06@yahoo.com

E-Mail : anggigistian@gmail.com

ABSTAK

Salah satu cara hipertensi dapat berdampak pada kesehatan lansia adalah dengan menyebabkan mereka menjadi kurang aktif di usia lanjut. Hipertensi adalah penyebab utama penyakit kardiovaskular. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan yang lengkap pada Ny. T dengan hipertensi yang dideritanya dengan menggunakan senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darahnya, dengan menggunakan studi kasus deskriptif dimana satu klien akan dikelola dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan, dan berdasarkan hasil penelitian, tekanan darah dapat diturunkan dengan menggunakan senam ergonomik.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Senam Ergonomis,