

ABSTRACT

APPLICATION OF HYPERTENSION GYMNASTICS IN FULFILLING ACTIVITY NEEDS IN ELDERLY MRS. P WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA PUSKESMAS GODEAN I YOGYAKARTA

Tami Eka Lestari¹, Nunuk Sri Purwanti², Tri Widyastuti Handayani³
Department of Nursing, Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, D. I. Yogyakarta
Email : tamiekalestari92@gmail.com

ABSTRACT

Background: Elderly is someone who has reached the age of 60 (sixty) years and over. The elderly are more at risk of experiencing various diseases, especially degenerative diseases. One of the most common degenerative diseases suffered by the elderly is hypertension. Hypertension is characterized by the results of blood pressure measurements showing a systolic pressure of > 140 mmHg and a diastolic pressure of > 90 mmHg. Hypertension is also called the dark killer or silent killer. Therefore, a solution is needed to reduce blood pressure in the elderly by providing hypertension exercise interventions through nursing care for hypertensive elderly with impaired fulfillment of activity needs. **Objective:** Obtain real experience in implementing Hypertension Exercise in Fulfilling Activity Needs for Elderly Mrs. P with Hypertension in the Working Area Puskesmas Godean I Yogyakarta in accordance with evidence based nursing/evidence based practice. **Method:** Case study with a nursing process approach carried out on 31 October - 4 November 2022. The implementation of Hypertension Gymnastics in the Elderly Mrs. P was carried out 3 days in a row with a duration of 30 minutes. **Results:** Based on the results of the case study and the implementation of nursing, meeting the needs of Mrs. P's activities can be carried out optimally and Mrs. P's blood pressure has decreased from 151/93 mmHg to 135/80 mmHg. **Conclusion:** the application of hypertension gymnastics in fulfilling activity needs through the nursing process approach to Mrs. P with hypertension can be carried out properly because of the client's will and commitment, so that goals are achieved as expected with the specified results and time criteria.

Keywords: activity, hypertension exercise, elderly

¹⁾ Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²⁾³⁾ Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA IBU P DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN I YOGYAKARTA

Tami Eka Lestari¹, Nunuk Sri Purwanti², Tri Widyastuti Handayani³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, D. I. Yogyakarta
Email : tamiekalestari92@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Lansia lebih memiliki risiko mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak diderita lansia adalah hipertensi. Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik sebesar > 140 mmHg dan tekanan diastolik sebesar > 90 mmHg. Hipertensi disebut juga pembunuh gelap atau *silent killer*. Oleh karena itu, diperlukan solusi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan memberikan intervensi senam hipertensi melalui asuhan keperawatan lansia hipertensi dengan gangguan pemenuhan kebutuhan aktivitas. **Tujuan:** Diperoleh pengalaman nyata dalam melaksanakan Penerapan Senam Hipertensi dalam Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada Lansia Ibu P dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I Yogyakarta sesuai dengan *evidence based nursing/evidence based practice*. **Metode:** Studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang dilakukan pada tanggal 31 Oktober - 4 November 2022. Penerapan Senam Hipertensi pada Lansia Ibu P dilakukan 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit. **Hasil:** Berdasarkan hasil studi kasus dan implementasi keperawatan, pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik Ibu P dapat dilakukan dengan optimal dan tekanan darah Ibu P mengalami penurunan dari 151/93 mmHg menjadi 135/80 mmHg. **Kesimpulan:** penerapan senam hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik melalui pendekatan proses keperawatan pada Ibu P dengan hipertensi dapat dilaksanakan dengan baik karena kemauan serta komitmen klien, sehingga tujuan tercapai sesuai harapan dengan kriteria hasil dan waktu yang ditetapkan.

Kata Kunci: aktivitas, senam hipertensi, lansia

¹⁾ Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3)} Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta