

IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA KELUARGA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MLATI II

Elvina Ika Ratmawati¹, Titik Endarwati²
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : elvinaikaratna@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terjadi secara terus menerus dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi harus diwaspadai karena tidak ada tanda gejala khusus pada masalah ini sehingga disebut *silent killer*. Komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya akan muncul ketika hipertensi tidak segera diberi penanganan. Untuk mengatasi masalah hipertensi pada keluarga dapat dilakukan senam hipertensi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk melihat respon dari implementasi senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada anggota keluarga dengan hipertensi.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian studi kasus yang dilakukan pada 2 anggota keluarga yang mengalami masalah hipertensi.

Hasil : Hasil penelitian ini tekanan darah menurun setelah dilakukan senam hipertensi sebanyak 3 kali dalam 3 hari berturut-turut. Tingkat keefektifan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, pola makan, dan pola stres.

Kesimpulan : Terdapat perubahan respon terhadap implementasi senam hipertensi antara kedua anggota keluarga cukup signifikan, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan, pola aktivitas, pola stress, pola tidur, serta motivasi dari kedua anggota keluarga agar dapat melakukan senam hipertensi secara rutin.

Kata kunci: Implementasi senam hipertensi, penurunan tekanan darah, pada keluarga

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION EXERCISES TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE FAMILY MEMBERS IN THE MLATI II HEALTH CENTER WORKING AREA

¹Elvina Ika Ratmawati & ²Titik Endarwati

Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : elvinaikaratna@gmail.com

ABSTRACT

Background : Hypertension is a state of abnormally increased blood pressure and occurs continuously with systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. Hypertension must be watched out for because there are no specific signs of symptoms in this problem so it is called a silent killer. Complications such as stroke, heart attack, kidney failure, heart failure, and other vascular diseases will appear when hypertension is not treated immediately. To overcome the problem of hypertension in the family, hypertension exercises can be done.

Objective : This study aims to see the impact of the implementation of hypertension exercises on reducing blood pressure in family members with hypertension.

Methods : This type of research is a case study research conducted on 2 family members who experience hypertension problems.

Results : The results of this study showed that blood pressure decreased after doing hypertension exercises 3 times in 3 consecutive days. The effectiveness of hypertension exercises to reduce blood pressure is also influenced by family support, diet, and stress patterns.

Conclusion : There is a significant change in response to the implementation of between the two family members is quite significant, This is influenced by several factors such as diet, activity patterns, stress patterns, sleep patterns, and motivation from both family members to be able to do hypertension exercises regularly.

Keywords: Implementation of hypertension exercises, blood pressure reduction, in families

¹Student of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²Lecturer of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta