

**PENERAPAN *STRETCHING* PADA ANGGOTA KELUARGA
PENDERITA HIPERTENSI *ESENSIAL*
DI DESA GULUREJO**

Rhenadwi Astuti¹, Jenita Doli Tine Donsu², Titik Endarwati³
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 03 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: rhenadwi69@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi *esensial* merupakan jenis hipertensi yang paling umum, namun penyebab pastinya belum diketahui secara jelas. Kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala sehingga dijuluki sebagai “pembunuh diam – diam”. Berdasarkan data global dan nasional, jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Upaya pengelolaan hipertensi tidak hanya terbatas pada pengobatan farmakologis tetapi juga dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis seperti *stretching*. *Stretching* merupakan bentuk aktivitas ringan yang aman dan mudah diterapkan, terutama pada kelompok lanjut usia, serta terbukti mampu menurunkan tekanan darah melalui penurunan aktivitas saraf simpatis dan kekakuan arteri.

Tujuan: Diketuainya Penerapan *Stretching* Pada Penderita Hipertensi *Esensial* Di Desa Gulurejo.

Metode: Studi kasus ini merupakan laporan yang bersifat deskriptif yaitu menggambarkan penerapan *stretching* pada anggota keluarga dengan hipertensi. Studi kasus ini dilakukan dengan menggunakan metode proses keperawatan

Hasil: Sebelum dilakukan penerapan *stretching* tekanan darah responden 1 yaitu 182/110 mmHg menjadi 175/107 mmHg, sedangkan pada responden 2 yaitu 155/100 mmHg menjadi 147/97 mmHg.

Kesimpulan: Penerapan *stretching* efektif untuk menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga dengan hipertensi

Kata Kunci: Hipertensi esensial, Tekanan darah, Terapi nonfarmakologis, *Stretching*, Desa Gulurejo

**APPLICATION OF STRETCHING TO FAMILY MEMBERS
SUFFERING FROM ESSENTIAL HYPERTENSION
IN GULUREJO VILLAGE**

Rhena Dwi Astuti¹, Jenita Doli Tine Donsu², Titik Endarwati³
Department of Nursing Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 03 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: rhenadwi69@gmail.com

ABSTRACT

Background: Essential hypertension is the most common type of hypertension, but the exact cause is unclear. This condition is often asymptomatic and has been dubbed the “silent killer”. Based on global and national data, the number of people with hypertension continues to increase every year. Efforts to manage hypertension are not only limited to pharmacological treatment but can also be done through non-pharmacological therapies such as stretching. Stretching is a form of light activity that is a safe and easy to implement, especially in the elderly, and has been proven to be able to reduce blood pressure by reducing sympathetic nerve activity and arterial stiffness.

Objective: To know the application of stretching in essential hypertension patients in Gulurejo village.

Methods: This case study is a descriptive report that describes the application of stretching to family members with hypertension. This case study was conducted using the nursing process method.

Results: Before the application of stretching, the blood pressure of respondent 1 was 182/110 mmHg to 175/107 mmHg, while in respondent 2 it was 155/100 mmHg to 147/97 mmHg.

Conclusion: The application of stretching is effective for lowering blood pressure in family members with hypertension.

Keywords: Essential hypertension, Blood pressure, Non-pharmacological therapy, Stretching, Gulurejo village