

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TANJUNGPURUN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN KOTABUMI

Karya Tulis Ilmiah, 2025
Devi Rahmania

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA ANGGOTA KELUARGA TN. M
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN PEMELIHARAAN KESEHATAN
TIDAK EFEKTIF DI DESA KOTA ALAM KOTABUMI LAMPUNG UTARA

xvii + 80 halaman + 4 tabel + 2 gambar + 8 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah berada di atas batas normal setelah dilakukan pemeriksaan secara berulang. Untuk menghindari komplikasi hipertensi berlanjut dapat dilakukan dengan cara aktivitas fisik yaitu senam hipertensi. Tujuan studi kasus ini adalah memperoleh gambaran dalam melakukan senam hipertensi pada anggota keluarga Tn. M dengan masalah keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif di Desa Kota Alam Kotabumi Lampung Utara. Metode dalam penelitian menggunakan tindakan keperawatan berupa senam hipertensi. Hasil pengkajian diperoleh tekanan darah 150/90 mmHg, dan minimnya pemahaman keluarga dalam memberikan perawatan kepada ny. E. Senam hipertensi dilakukan sesuai SOP selama 4 hari dengan melibatkan keluarga. Hasil yang didapat keluhan yang dialami Ny. E menurun ditandai dengan tekanan darah menurun menjadi 130/80 mmHg serta Ny. E dan keluarga dapat melakukan senam secara mandiri. Simpulan penerapan senam hipertensi yang didahului dengan edukasi dapat meningkatkan pemeliharaan kesehatan anggota keluarga yang menderita. Saran ditujukan kepada keluarga diharapkan dapat melakukan senam hipertensi secara mandiri.

Kata kunci : Hipertensi, Senam Hipertensi, Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif

Daftar bacaan : 35 (2016-2025)

*POLYTECHNIC OF HEALTH, MINISTRY OF HEALTH TANJUNGKARANG
DEPARTEMENT OF NURSING
DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM, KOTABUMI*

Scientific Papers, 2025

Devi Rahmania

*THE IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION EXERCISE FOR A FAMILY
MEMBER OF MR. M WITH INEFFECTIVE HEALTH MAINTENANCE NURSING
PROBLEM IN KOTA ALAM VILLAGE, KOTABUMI, NORTH LAMPUNG*

xvii + 80 pages + 4 tables + 2 pictures + 8 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure is above normal limits after repeated examinations. To avoid complications of hypertension continuing, it can be done by means of physical activity, namely hypertension gymnastics. The purpose of this case study is to obtain an overview of conducting hypertension exercises on Mr. M's family members with ineffective health maintenance nursing problems in Kota Alam Village, Kotabumi, North Lampung. The method in the study uses nursing measures in the form of hypertension exercises. The results of the study were obtained blood pressure of 150/90 mmHg, and the lack of understanding of the family in providing care to Mrs. E. Hypertension exercises are carried out according to the SOP for 4 days by involving the family. The results obtained by the complaints experienced by Mrs. E decreased were marked by blood pressure decreasing to 130/80 mmHg and Mrs. E and her family were able to do gymnastics independently. The conclusion of the application of hypertension gymnastics preceded by education can improve the maintenance of the health of suffering family members. Suggestions are aimed at families who are expected to be able to do hypertension gymnastics independently.

*Keywords : Hypertension, Hypertension Exercise, Ineffective Health
Maintenance*

Reading list : 35 (2016-2025)