

Latihan fisik sebagai intervensi keperawatan keluarga dengan masalah ketidakefektifan manajemen kesehatan: hipertensi = Physical exercise as a family nursing intervention with health management ineffectiveness: hypertension

Lupita Triani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20479319&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan terbanyak yang sering terjadi di masyarakat perkotaan khususnya pada lansia sebagai populasi rentan yang disebabkan karena kurangnya latihan fisik. Karya ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan hasil asuhan keperawatan keluarga dengan intervensi keperawatan latihan fisik. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah praktik asuhan keperawatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah melakukan latihan fisik secara rutin selama 3 minggu. Latihan fisik yang dilakukan adalah berjalan kaki dan senam hipertensi untuk lansia yang dilakukan selama 45 menit dengan intensitas sedang. Karya ilmiah ini merekomendasikan latihan fisik sebagai salah satu intervensi untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan terbanyak yang sering terjadi di masyarakat perkotaan khususnya pada lansia sebagai populasi rentan yang disebabkan karena kurangnya latihan fisik. Karya ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan hasil asuhan keperawatan keluarga dengan intervensi keperawatan latihan fisik. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah praktik asuhan keperawatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah melakukan latihan fisik secara rutin selama 3 minggu. Latihan fisik yang dilakukan adalah berjalan kaki dan senam hipertensi untuk lansia yang dilakukan selama 45 menit dengan intensitas sedang. Karya ilmiah ini merekomendasikan latihan fisik sebagai salah satu intervensi untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

<hr>

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common health problems that often occur in urban society especially in elderly as vulnerable population caused by lack of physical exercise. This scientific work aims to describe the results of family nursing care with nursing physical exercise intervention. The implementation method used is nursing care practice. The results showed a decrease in blood pressure after a routine physical exercise for 3 weeks. Physical exercise performed is walking and hypertensive gymnastics for the elderly who performed at least 45 minutes with moderate intensity. This study recommends physical exercise as one of the interventions to control blood pressure in the elderly with hypertension.