

# Implementasi intervensi keperawatan SIGAP STRES terhadap pengelolaan hipertensi pada kelompok dewasa hipertensi di Kel. Cisalak Pasar Kec. Cimanggis kota Depok = Implementation of nursing intervention SIGAP STRES on management of hypertension in adult hypertension in Cisalak Pasar-Cimanggis, Depok City

Dian Asih Rianty, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20488827&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi meningkat setiap tahun dan menjadi salah satu penyebab kematian akibat dari komplikasinya yang terjadi pada usia dewasa. Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup dan manajemen stres melalui latihan relaksasi. Latihan diberikan pada dewasa hipertensi dalam keluarga dan edukasi modifikasi gaya hidup serta imajinasi terbimbing dan relaksasi otot progresif (SIGAP STRES) diberikan kepada kelompok dewasa hipertensi sebanyak 95 orang. Intervensi tersebut diberikan satu minggu sekali selama 60 menit per sesi selama 12 sesi. Hasil implementasi dalam asuhan keperawatan keluarga dan kelompok, didapatkan perubahan rerata pengetahuan dari 12,04 menjadi 19,60, sikap dari 13,01 menjadi 22,84 dan keterampilan dari 14,87 menjadi 19,72, penurunan TDS dari  $137,34 \pm 18,40$  menjadi  $121,84 \pm 10,05$ , TDD dari  $88,23 \pm 10,56$  menjadi  $72,26 \pm 5,87$  serta persepsi stres dari 35,76 menjadi 27,94. Intervensi keperawatan SIGAP STRES berpengaruh terhadap perilaku pengelolaan hipertensi ( $p < 0,05$ ), penurunan tekanan darah ( $p < 0,05$ ) dan persepsi stres ( $p < 0,05$ ). Latihan relaksasi imajinasi terbimbing berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan persepsi stres klien dewasa dalam keluarga. Perawat dapat menerapkan latihan ini delapan kali untuk meningkatkan status kesehatan dewasa hipertensi melalui asuhan keperawatan keluarga. Modifikasi gaya hidup dan latihan relaksasi disarankan untuk dilakukan sebagai upaya pengelolaan hipertensi dan pencegahan komplikasi pada dewasa hipertensi.

Hypertension is a non-communicable disease with an increasing prevalence every year and is one of the causes of death due to its complications in adulthood. Management of hypertension can be done through lifestyle modification and stress management using relaxation exercises. Relaxation exercises given to hypertensive adults in the family and lifestyle education and guided relaxation exercises and progressive muscle relaxation (SIGAP STRESS) were given to the hypertensive adult group of 95 people. The intervention is given once a week for 60 minutes per session for 12 sessions. The results of implementation in family and group nursing care, obtained a change in mean knowledge from 12.04 to 19.60, attitudes from 13.01 to 22.84 and skills from 14.87 to 19.72, an increase in TDS from  $137.34 \pm 18.40$  to  $121.84 \pm 10.05$ , TDD from  $88.23 \pm 10.56$  to  $72.26 \pm 5.87$  and stress perception from 35.76 to 27.94. Nursing intervention. SIGAP STRESS. Assessment of hypertension management behavior ( $p$  value  $< 0.05$ ), decrease in blood pressure ( $p$  value  $< 0.05$ ) and perception of stress ( $p$  value  $< 0.05$ ). Relaxation exercises guided imagery influence the decrease blood pressure and perception of adult hypertension through family nursing care. Lifestyle modification and relaxation exercises are recommended to be carried out as an effort to manage hypertension and prevent complications in hypertension adults.