

# Peningkatan Latihan: Senam Jantung Sehat sebagai Intervensi Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga Bapak A dengan Masalah Risiko Ketidakstabilan Tekanan Darah = Improved Exercise: Healthy Heart Gymnastics as an Intervention Reducing Blood Pressure in Mr A's Family with Risk of Blood Pressure Instability

Tres Silowati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20496762&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Globalisasi berdampak terhadap peningkatan jumlah penduduk perkotaan. Hal tersebut diakibatkan adanya arus urbanisasi yang semakin melesat. Urbanisasi memberi pengaruh positif dan negatif terhadap kesehatan. Dampak negatif akibat globalisasi dan urbanisasi yaitu gaya hidup yang tidak sehat seperti gaya hidup monoton, kurang olahraga, mudah stress, dan merokok. Hal tersebut dapat berdampak terhadap timbulnya masalah penyakit kronik seperti hipertensi. Ibu S mengalami hipertensi sejak 5 tahun yang lalu. Faktor risiko hipertensi pada Ibu S diantaranya kurangnya latihan fisik, dan riwayat keluarga. Tekanan darah Ibu S saat pertama kali kunjungan yaitu 158/90 mmHg. Tujuan dari penulisan karya ilmiah ini yaitu untuk menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan dengan menerapkan latihan senam jantung sehat (SJS) sebagai intervensi yang diunggulkan pada keluarga Bapak A dengan masalah risiko ketidakstabilan tekanan darah. Kunjungan dilakukan sebanyak 17 kali. Diagnosis keperawatan yang utama yaitu risiko ketidakstabilan tekanan darah. Intervensi yang dilakukan cukup berhasil. Latihan SJS dapat menurunkan tekanan darah Ibu S setelah dilakukan intervensi 12 kali dalam waktu 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Penurunan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan tekanan darah diastolik 3 mmHg. Intervensi keperawatan latihan SJS perlu dikombinasikan dengan penerapan DASH, pembatasan natrium, dan keteraturan konsumsi obat supaya dapat mendapatkan penurunan tekanan darah yang optimal. Dukungan dan keterlibatan keluarga penting untuk memberikan perawatan pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi.

Globalization has an impact on increasing urban population. This was caused by the flow of urbanization that was increasingly shot up. Urbanization has positive and negative effects on health. The negative effects of globalization and urbanization are unhealthy lifestyles such as monotonous lifestyle, lack of exercise, stress, and smoking. This can have an impact on the emergence of problems of chronic diseases such as hypertension. Ms. S has hypertension since five years ago. Risk factors in Mrs. S include a lack of physical exercise, and family history. Mrs. S blood pressure during the first visit was 158/90 mmHg. The purpose of writing this paper is to describe the implementation of nursing care by implementing healthy heart gymnastics as a superior intervention in Mr. A family with the problem of risk of blood pressure instability. Visit were made 17 times. The main nursing diagnosis is the risk of blood pressure instability. The intervention carried out was quite successful. Gymnastics can reduce Mrs. S blood pressure after intervention 12 times in 4 weeks with a frequency of 3 times per week. Decreased systolic blood pressure reaches 10 mmHg and diastolic blood pressure 3 mmHg. Healthy heart gymnastics intervention needs to be accompanied by the application of DASH diet, sodium restriction, and regular consumption of drugs in order to obtain optimal blood pressure reduction. Family support and involvement is important to provide care for family members who have hypertension.