

Analisis Penerapan Latihan Fisik: Jalan Kaki dan Senam dalam Asuhan Keperawatan Keluarga Ibu SG dengan Masalah Hipertensi = Analysis of the Application of Physical Exercise: Walking and Gymnastics in Family Nursing Care for Patients with Hypertension

Faradila Prameswari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20508933&lokasi=lokal>

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan terbanyak dialami masyarakat seperti di pedesaan. Hipertensi dapat terjadi di berbagai kelompok usia, terutama dewasa dan lansia. Pesatnya peningkatan teknologi ditemui dapat memengaruhi perubahan gaya hidup menjadi tidak sehat, seperti rendahnya tingkat aktivitas maupun pola makan yang tidak sehat. Masalah kesehatan yang terjadi pada pasien hipertensi perlu diatasi sebagai tugas bersama, antara individu, keluarga dan tenaga kesehatan. Karya ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan dukungan keluarga dalam mengelola tekanan darah melalui latihan fisik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan latihan fisik selama dua minggu dengan dukungan keluarga. Latihan fisik yang diberikan yaitu senam selama 15 menit dan jalan selama 30 menit rutin setiap hari. Karya ilmiah ini merekomendasikan latihan fisik sebagai salah satu intervensi untuk mengelola tekanan darah pada pasien hipertensi dan pentingnya dukungan keluarga dalam perawatan hipertensi.

</p><p

Hypertension is one of the most common health problems experienced by people such as in rural areas. Hypertension can occur in various age groups, especially adults and the elderly. The rapid increase in technology found can affect changes in lifestyle to become unhealthy, such as low levels of activity and unhealthy eating patterns. Health problems that occur in hypertensive patients need to be addressed as a joint task, between individuals, families and health workers. This scientific work aims to describe family support in managing blood pressure through physical exercise. Evaluation results show a decrease in blood pressure after physical exercise for two weeks with family support. Physical exercise provided is 15 minutes of exercise and 30 minutes of walking every day. This scientific work recommends physical exercise as an intervention to manage blood pressure in hypertensive patients and the importance of family support in the treatment of hypertension.