

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI SENAM QI GONG DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH DI RW 03 KELURAHAN GROGOL DEPOK**

**Nabila Nasya**

## **Abstrak**

Hipertensi sendiri merupakan suatu kondisi kronis terjadinya peningkatan tekanan pada darah di dinding pembuluh darah arteri yang sering dialami lansia. Kejadian tingginya tekanan darah ini mampu menjadi faktor risiko penyebab terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan gagal jantung. Sehingga diperlukan cara alternatif agar tekanan darah pada lansia hipertensi dapat tetap stabil dan terkontrol. Senam Qi Gong merupakan salah satu intervensi secara non farmakologis yang mampu membantu penurunan tekanan darah. Studi kasus ditujukan untuk melakukan penerapan intervensi senam Qi Gong pada keluarga kelolaan serta keluarga resume dari tahap pengkajian hingga evaluasi. Tekanan darah diukur melalui sphygmomanometer digital saat sebelum dan setelah diaplikasikannya intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pasien kelolaan, di mana nilai tekanan darah sebelum dilakukannya intervensi berada pada angka 178/95 mmHg, dan nilai tekanan darah setelah 12 kali pertemuan senam Qi Gong menjadi 138/73 mmHg. Hasil temuan ini dapat dijadikan dasar bagi perawat untuk mengaplikasikan intervensi senam Qi Gong dalam program pengendalian tekanan darah.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Qi Gong, Senam

# **ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE FOR ELDERLY WITH HYPERTENSION THROUGH QI GONG EXERCISE INTERVENTION IN REDUCING BLOOD PRESSURE IN RW 03 GROGOL VILLAGE, DEPOK CITY**

**Nabila Nasya**

## **Abstract**

Hypertension itself is a chronic condition of increased blood pressure in the walls of the arteries which is often experienced by the elderly. The incidence of high blood pressure can be a risk factor for cardiovascular disease, stroke, kidney failure and heart failure. So alternative methods are needed so that blood pressure in hypertensive elderly people can remain stable and controlled. Qi Gong exercise is a non-pharmacological intervention that can help reduce blood pressure. The case study is aimed at implementing Qi Gong exercise interventions in managed families from the assessment to evaluation stages. Blood pressure was measured via digital sphygmomanometer before and after application of the intervention. The results showed a decrease in the blood pressure of managed patients, where the blood pressure value before the intervention was 178/95 mmHg, and the blood pressure value after 12 Qi Gong exercise meetings was 138/73 mmHg. These findings can be used as a basis for nurses to apply Qi Gong exercise interventions in blood pressure control programs.

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Qi Gong, Gymnastics