

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA LANSIA DENGAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI *ISOMETRIC EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RT 05 RW 10 KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK

Sila Aimanatul Afifah

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius jika tidak dikendalikan. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah adalah latihan statis atau *isometric exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi *isometric exercise* dalam asuhan keperawatan keluarga lansia dengan hipertensi di RT 05 RW 10 Kelurahan Grogol, Kota Depok. Studi kasus ini bertujuan untuk menerapkan intervensi *isometric exercise* dalam asuhan keperawatan keluarga pada lansia hipertensi di RT 05 RW 10 Kelurahan Grogol, Kota Depok, mulai dari tahap pengkajian hingga evaluasi. Intervensi dilakukan sebanyak tiga kali seminggu selama empat minggu, dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah, di mana tekanan darah awal klien berada pada angka 182/105 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 150/83 mmHg. Kesimpulannya, intervensi *isometric exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan mendorong keterlibatan keluarga dalam perawatan, sehingga dapat dijadikan sebagai bagian dari pendekatan keperawatan komunitas berbasis keluarga.

Kata Kunci: asuhan keperawatan keluarga, hipertensi, *isometric exercise*, lansia

**ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE FOR ELDERLY WITH
HYPERTENSION THROUGH ISOMETRIC EXERCISE
INTERVENTION TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN RT 05
RW 10 GROGOL SUBDISTRICT, DEPOK CITY**

Sila Aimanatul Afifah

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases in the elderly and may lead to serious complications if not properly controlled. One effective non-pharmacological approach to reduce blood pressure is static exercise or isometric exercise. This study aims to analyze the effect of isometric exercise intervention within the context of family nursing care for elderly individuals with hypertension in RT 05 RW 10, Grogol Subdistrict, Depok City. This case study applied isometric exercise as a nursing intervention from the assessment phase through to the evaluation. The intervention was carried out three times per week over a four-week period, with blood pressure measurements taken before and after the intervention. The results showed a decrease in blood pressure, from an initial value of 182/105 mmHg to 150/83 mmHg after the intervention. In conclusion, isometric exercise is effective in lowering blood pressure among elderly individuals with hypertension and enhances family involvement in care. This intervention can be considered as part of a community-based family nursing care approach.

Keywords: elderly, family nursing care, hypertension, isometric exercise