

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN INTERVENSI SENAM TERA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RW 03 KELURAHAN MERUYUNG, DEPOK

Chatyla Putri Cika Ayu Setya

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular apabila tidak ditangani dengan tepat. Intervensi non-farmakologis seperti aktivitas fisik ringan menjadi alternatif yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi melalui penerapan intervensi senam tera dalam upaya menurunkan tekanan darah di RW 03 Kelurahan Meruyung, Depok. Metode yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi tindakan. Intervensi utama berupa pelaksanaan senam tera secara teratur sesuai kemampuan lansia dan prinsip keselamatan latihan. Hasil penerapan intervensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta setelah dilakukan senam tera secara rutin, serta terjadi peningkatan pemahaman lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mengontrol hipertensi. Evaluasi keseluruhan menunjukkan bahwa senam tera yang dibarengi dengan instrumen musik ringan sangat efektif sebagai intervensi keperawatan komplementer dalam manajemen hipertensi pada lansia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan praktik keperawatan komunitas dalam upaya peningkatan kesehatan lansia melalui pendekatan promotif dan preventif

Kata Kunci : Lanjut Usia, Hipertensi dan Senam Tera

**ANALYSIS OF NURSING CARE FOR ELDERLY HYPERTENSION
PATIENTS WITH THE IMPLEMENTATION OF TERA EXERCISE
INTERVENTION IN REDUCING BLOOD PRESSURE IN RW 03
MERUYUNG VILLAGE, DEPOK**

Chatyla Putri Cika Ayu Setya

Abstract

Hypertension is one of the health problems commonly experienced by the elderly and can increase the risk of cardiovascular complications if not treated properly. Non-pharmacological interventions such as light physical activity are an effective alternative to help lower blood pressure. This study aims to analyze nursing care for elderly people with hypertension through the application of therapeutic exercise interventions in an effort to lower blood pressure in RW 03, Meruyung Village, Depok. The method used is a nursing care approach that includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation of actions. The main intervention was the regular implementation of therapeutic exercises according to the abilities of the elderly and the principles of exercise safety. The results of the intervention showed a decrease in blood pressure in most participants after regular therapeutic exercises, as well as an increase in the elderly's understanding of the importance of physical activity in controlling hypertension. The overall evaluation showed that therapeutic exercises are effective as a complementary nursing intervention in the management of hypertension in the elderly. This study is expected to serve as a reference for community nursing practice in efforts to improve the health of the elderly through a promotive and preventive approach

Keywords : Elderly, hypertension, therapeutic exercise