

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI SENAM LANSIA DAN FINGER GRIP RELAXATION TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI RT 03 RW 01 KELURAHAN MERUYUNG, DEPOK

Alifah Farhanah

Abstrak

Lansia termasuk dalam kelompok rentan karena bertambahnya usia tubuh terjadi proses penuaan sehingga berisiko menderita masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang biasa dirasakan lansia salah satunya ialah hipertensi. Terapi non-farmakologi menjadi terapi alternatif yang mudah, tidak berisiko, dan murah diterapkan. Senam lansia dan *finger grip relaxation* yang berlandaskan *evidence-based practice* dapat menjadi pilihan intervensi dalam manajemen hipertensi. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini ialah memberikan asuhan keperawatan yang berbasis bukti ilmiah penerapan senam lansia dan *finger grip relaxation* untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Penelitian ini dirancang dengan pendekatan studi kasus dengan frekuensi pemberian intervensi dua kali dalam seminggu. Sebelum dan sesudah masing-masing pemberian intervensi dilakukan pengukuran tekanan darah pada klien binaan maupun resume. Temuan dari penelitian ini memperlihatkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien. Hal tersebut terlihat pada klien binaan sebelum intervensi senam lansia 155/79 mmHg menjadi 146/71 mmHg, sedangkan pada klien resume dari 158/95 mmHg menjadi 149/89 mmHg. Temuan yang sama juga terjadi pada *finger grip relaxation*, tekanan darah klien binaan menurun dari 147/76 mmHg ke 135/67 mmHg sedangkan klien resume 151/88 mmHg menjadi 137/80 mmHg. Dapat disimpulkan kedua intervensi ini dapat efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: *Finger Grip Relaxation*, Hipertensi, Lansia, Senam Lansia, Tekanan darah

***ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE FOR ELDERLY
HYPERTENSION THROUGH ELDERLY EXERCISE AND
FINGER GRIP RELAXATION INTERVENTION TOWARDS
BLOOD PRESSURE REDUCTION IN RT 03 RW 01,
MERUYUNG VILLAGE, DEPOK***

Alifah Farhanah

Abstract

The elderly are considered a vulnerable group because aging causes the body to putting them at risk for health problems. A common health issue for the elderly is hypertension. Non-pharmacological therapy such as elderly exercise and finger grip relaxation based on evidence-based practice can be an intervention in hypertension management. The aim of this study is to provide nursing care for the application of elderly exercise and finger grip relaxation to lower blood pressure in hypertensive elderly. This study was designed using a case study approach with interventions administered twice weekly. Blood pressure measurements were taken on both clients before and after each intervention. The findings of this study showed a decrease in blood pressure in both clients. The client's before elderly exercise intervention from 155/79 mmHg to 146/71 mmHg, the resume clients decreased 158/95 mmHg to 149/89 mmHg. Similar findings were also observed in finger grip relaxation. The client's decreased from 147/76 mmHg to 135/67 mmHg, while the resume client decreased from 151/88 mmHg to 137/80 mmHg. It can be concluded that both interventions can be effective in controlling blood pressure in elderly hypertensive patients.

Keywords: *Blood Pressure, Elderly, Elderly Exercise, Finger Grip Relaxation, Hypertension*