

Asuhan Keperawatan Pada Kelompok Lansia Dengan Penerapan Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Rumah Pelayanan Panti Sosial Pucang Gading Semarang : Studi Kasus

Tutut Sarwinda

Mahasiswa DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang

email : tututs140197@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik atau diastolik. Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun ke atas di tandai dengan perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial lansia ju ga rentan beresiko penyakit tekanan darah tinggi. Penggunaan terapi jalan pagi dapat menurunkan tekanan darah karena melakukan aktifitas atau olahraga kerja otot pembuluh darah menjadi elastis sehingga otot pembuluh darah memompa darah ke seluruh tubuh menjadi lancar. **Tujuan** : Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. **Metode Penelitian** : Jenis penelitian yang digunakan adalah Descriptive Studi, dimana pada studi kasus ini, subyeknya yang berjumlah 2 orang di berikan terapi jalan pagi selama 30 menit untuk menurunkan tekanan darah. **Hasil** : ada pengaruhnya sebelum dilakukan terapi dan sesudah diberikan terapi penurunan setelah diberikan terapi jalan pagi dengan rata-rata 20-30 mmHg pada tekanan darah sistol maupun diastolik. **Kesimpulan** : ada pengaruhnya pemberian terapi jalan pagi selama 30 menit dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Aktifitas jalan pagi.

Abstract

Background: Hypertension is characterized by an increase in systolic or diastolic blood pressure. Elderly is someone who is 60 years old and above marked by changes in physical, psychological and social conditions of the elderly are also vulnerable to the risk of high blood pressure. The use of morning walk therapy can reduce blood pressure due to activity or exercise work the muscles of the blood vessels become elastic so that the muscles of the blood vessels pump blood throughout the body to become smooth. **Purpose** : The purpose of this case study was to determine the effect of physical activity on the morning walk towards decreasing blood pressure in the elderly. **Writing Method**: The type of research used was Descriptive Study, where in this case study, the subjects were 2 people who were given morning walk therapy to lower blood pressure. **Results**: there was an effect before therapy and after being given a reduction therapy after being given morning walking therapy with an average of 20-30 mmHg on systolic and diastolic blood pressure. **Conclusion**: there is an effect of giving morning walking therapy to decrease blood pressure.

Keywords: Hypertension, Elderly, Morning walk activities

