

ABSTRAK

Semakin bertambah tua, lansia yang mengalami keluhan kesehatan sangat besar, salah satu keluhannya adalah hipertensi, upaya pencegahan hipertensi agar terhindar dari stroke selain terapi farmakologi bisa dilakukan dengan senam anti stroke. Keluhan paling banyak pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala. Dampak yang ditimbulkan dalam waktu lama dapat merusak pembuluh darah diseluruh tubuh, hal tersebut bisa dihindari dan diminimalkan dengan penatalaksanaan yang tepat, salah satunya dengan senam anti stroke. Tujuan penerapan senam anti stroke pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Desain penelitian menggunakan studi kasus yang dilakukan pada dua lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut. Senam anti stroke dilakukan 5 hari/ 30 menit. Penerapan Asuhan keperawatan dilakukan pengkajian, menegakkan diagnosis, menyusun intervensi, melaksanakan intervensi dan melakukan evaluasi. Pengumpulan data dengan melakukan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi. Selanjutnya perencanaan, implementasi & evaluasi berdasarkan SDKI, SLKI, SIKI.

Hasil asuhan keperawatan setelah dilakukan selama lima hari dengan intervensi utama senam anti stroke menunjukkan masalah dapat teratasi, ditandai dengan menurunnya tekanan darah kedua lansia. Tekanan darah Ny. U sebelum dilakukan tindakan 180/120 mmHg, setelah dilakukan tindakan menjadi 130/80 mmHg, sedangkan Ny. A sebelum dilakukan tindakan tekanan darahnya 150/100 mmHg, setelah dilakukan tindakan menjadi 120/80 mmHg.

Simpulan dari studi kasus ini adalah penerapan senam anti stroke dapat menjadi pendamping obat dalam menurunkan tekanan darah. Saran diharapkan senam anti stroke dapat dijadikan intervensi oleh perawat sebagai pendamping obat dalam menurunkan tekanan darah yang dialami lansia.

Kata kunci: Tekanan Darah, Hipertensi, Senam Anti Stroke