

## ABSTRAK

Hipertensi salah satu penyakit yang sering dijumpai di masyarakat, jika tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan komplikasi yang berbahaya. Keluarga berperan dalam mengendalikan gaya hidup penderita hipertensi dimulai dari makan harian, aktivitas fisik, serta manajemen stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam hipertensi pada klien 1 dan 2 dengan masalah keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif di Desa Berbek RT 03 / RW 05 Waru Sidoarjo.

Metode penelitian menggunakan studi kasus melalui asuhan keperawatan keluarga pada 2 klien dimulai dari pengkajian, diagnosis, rencana tindakan, tindakan keperawatan (senam hipertensi) dan evaluasi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi langsung.

Hasil pengkajian pada kedua klien, keduanya jarang berolahraga dan belum mengerti cara mengelola penyakitnya didapatkan diagnosa prioritas yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif, intervensi keperawatan yang diberikan adalah senam hipertensi 6 kali seminggu selama 30 menit sesuai standar operasional prosedur. Evaluasi klien 1 hari pertama didapatkan hasil tekanan darah 160/100 mmHg dan hari terakhir didapatkan hasil tekanan darah 140/90 mmHg. Evaluasi klien 2 hari pertama didapatkan hasil tekanan darah 150/100 mmHg dan hari terakhir didapatkan hasil tekanan darah 130/90 mmHg.

Mekanisme penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi yaitu dapat merilekskan pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah (vasodilatasi) mengakibatkan aliran darah ke sel jaringan meningkat dan tekanan darah akan turun.

Simpulan hasil penelitian menunjukkan penerapan senam hipertensi sebagai terapi non farmakologi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Saran diharapkan bagi masyarakat untuk membentuk kader posyandu lansia agar dapat mengatasi masalah kesehatan lansia yang ada diwilayahnya.

**Kata kunci : Senam Hipertensi, Hipertensi, Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif**