

Nursing Study Program
MERCUBAKTIJAYA PADANG STICKERS
Oktober 2023
AZHARIA SYAFIRA
22131280

Analysis of Family Nursing Care in Tn I On the Developmental Stages of adulthood with Hypertension in Ny.H Given Evidence Based Practice Ergonomic Exercises to Lower Blood Pressure in the Work Area of the Padang Cold Air Health Center

ABSTRACT

Hypertension is a type of non-communicable disease. Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is > 140 mmHg and/or systolic blood pressure is 90 mmHg. Hypertension is a common chronic disease and is a key risk factor for the development of cardiovascular disease, such as stroke, myocardial infarction and heart failure (Ekarini et al., 2020). Correct ergonomic exercises can achieve peak relaxation in the body, remove negative bioelectrical charges, so that oxygen can flow smoothly throughout the body, increasing endurance so that the body will feel fit and healthy. This exercise can also increase vasodilation function which can reduce peripheral vascular resistance, If the elasticity of the blood vessels increases, this will make it easier for the blood vessels to relax quickly while the heart is pumping blood. Ergonomic exercises are done every day or at least twice a week. Ergonomic exercises can be done with frequency and duration ± 20 minute. The aim of this final scientific report is to provide an overview of understanding and implementing nursing care for Mrs. , establishing nursing diagnoses, planning, implementation, and evaluation of the author. The results of the research showed that there was a decrease in blood pressure. The initial systolic blood pressure value was $160/80$ mmHg. Then, after doing ergonomic exercises, the systolic blood pressure became $140/70$ mmHg. This scientific report recommends ergonomic exercises in overcoming the health problem of hypertension in society.

Reading list :

Key words: Hypertension, blood pressure, ergonomic exercise

**Program Studi Ners
STIKes MERCUBUBAKTIJAYA PADANG
Oktober 2023
AZHARIA SYAFIRA
22131280**

Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Tn.I Pada Tahapan Perkembangan Usia Dewasa dengan Penyakit Hipertensi Pada Ny.H yang Diberikan *Evidence Based Practice* Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit yang tidak menular hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik > 140 mmhg dan atau tekanan darah sistolik 90 mmhg.hipertensi adalah penyakit kronis yang umum dan menjadi faktor risiko kunci bagi perkembangan penyakit kardiovaskuler, seperti stroke, infark miokard dan gagal jantung (Ekarini et al., 2020). Senam ergonomik yang benar dapat mencapai puncak relaksasi pada tubuh, membuang muatan biolistrik negatif, sehingga oksigen dapat mengalir dengan lancar keseluruh tubuh, terjadi peningkatan daya tahan tubuh sehingga tubuh akan terasa bugar dan sehat. Olahraga ini juga dapat meningkatkan fungsi vasodilatasi yang dapat mengurangi resistensi pembuluh darah perifer, bila elastisitas pembuluh darah meningkat maka hal tersebut akan memudahkan pembuluh darah untuk mengendur dengan cepat selama jantung memompa darah Senam ergonomik dilakukan sebanyak setiap hari atau sekurang-kurangnya 2 kali seminggu. Senam ergonomik dapat dilakukan dengan frekuensi dan durasi \pm 20 menit. Tujuan dari laporan ilmiah akhir ini adalah Memberikan gambaran dalam memahami dan menerapkan asuhan keperawatan pada Ny.H dengan hipertensi dengan senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah.Pengumpulan data laporan ilmiah akhir ini menggunakan metode studi kasus dengan wawancara dan observasi sedangkan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, menegakan diagnose keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi penulis. Hasil penelitian didapat kan terjadi penurunan tekanan darah. Nilai tekanan darah sistol pada awalnya adalah 160/80 mmHg. Kemudian setelah dilakukan senam ergonomis tekanan darah sistol menjadi 140/70 mmHg. Laporan ilmiah ini merekomendasikan senam ergonomik dalam mengatasi masalah kesehatan hipertensi yang ada di masyarakat.

Daftar bacaan :

Kata kunci : Hipertensi, tekanan darah, senam ergonomis