

**Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien dengan Masalah Keperawatan Risiko
Perfusi Serebral Tidak Efektif dan Penerapan Senam Hipertensi
di Puskesmas Maos Cilacap**

***Gerontic Nursing Care for Patient with Nursing Problems of Ineffective Cerebral
Perfusion Risk and Implementation of Hypertension Exercises***

Sukirno¹, Heru Ginanjar Triyono²

^{1,2}*Health Science Al-Irsyad University Cilacap
Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap*

ABSTRAK

Penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan meningkat. Penyakit yang sering dialami lansia adalah hipertensi. Terapi untuk mengurangi resiko terjadinya efek samping akibat konsumsi obat secara berlebihan adalah dengan menambahkan terapi non farmakologi salah satunya adalah senam hipertensi. Tujuan penulisan ini adalah menerapkan asuhan keperawatan gerontik pada asuhan keperawatan gerontik pada pasien dengan masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif dan penerapan senam hipertensi. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang berbentuk studi kasus. Pasien kelolaan dalam studi kasus ini adalah 1 orang lansia yang mengalami hipertensi pada 13 - 19 Juni 2024. Terapi yang diberikan Ny. S adalah senam hipertensi meliputi pemanasan (warming up) kira kira selama 8-10 menit, latihan inti kurang lebih 25 menit dan pendinginan dilakukan selama 8-10 menit yang dilakukan 3 kali dalam 1 minggu. Hasil studi kasus ini adalah Senam hipertensi efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sebesar 17,4% tekanan sistole dan 18,8% pada tekanan diastole.

Kata Kunci : Lansia, Senam, Hipertensi

ABSTRACT

The population aged 60 years and over in the world will increase. The disease that is often experienced by the elderly is hypertension. Therapy to reduce the risk of side effects due to excessive drug consumption is to add non-pharmacological therapy, one of which is hypertension exercise. The purpose of this paper is to apply geriatric nursing care to geriatric nursing care for patient with nursing problems of ineffective cerebral perfusion risk and the application of hypertension exercise. The design of this study is a descriptive study in the form of a case study. The patient managed in this case study was 1 elderly person who had hypertension on June 13-19, 2024. The therapy given by Mrs. S was hypertension exercise including warming up for approximately 8-10 minutes, core exercises for approximately 25 minutes and cooling down for 8-10 minutes which was done 3 times in 1 week. The results of this case study are that hypertension exercise is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients by 17.4% systolic pressure and 18.8% diastolic pressure.

Keyword : Elderly, Gymnastics, Hypertension