

**ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN HIPERTENSI DENGAN PERFUSI
PERIFER TIDAK EFEKTIF DAN PENERAPAN TINDAKAN
SENAM ANTI HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS JERUKLEGI 1**
*Nursing Care Of Hypertensive Patients With Ineffective Tissue Perfusion And
antihypertensive exercise implementation At UPTD Jeruklegi 1 Health Center*

Andi Setiawan¹, Heru Ginanjar²

^{1,2} Al-Irsyad University Cilacap

Jl. Cerme No.24, Sidanegara,

Cilacap

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Disebut sebagai pembunuh diam-diam (*silent killer*) karena orang dengan hipertensi sering tidak menampakkan gejala. Begitu penyakit ini diderita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan interval teratur karena hipertensi merupakan kondisi seumur hidup. Penderita hipertensi dapat meminimalkan penyakit hipertensinya dengan penatalaksanaan farmakologi dan non-farmakologi. Penatalaksanaan non-farmakologi dengan penerapan Tindakan senam anti hipertensi, dapat memberikan dan menerapkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif di UPTD Puskesmas Jeruklegi 1. Pada saat dilakukan pengkajian, diperoleh data pasien mengatakan kesemutan, nyeri, sakit kepala hingga tengkuk, skala nyeri 5, tekanan darah 180/100 mmHg. Tindakan senam anti hipertensi diterapkan selama 6 kali implementasi setiap dua hari sekali dengan durasi waktu 5 menit. Evaluasi dilakukan pada hari terakhir, pasien mengalami penurunan tekanan darah menjadi 152/90 mmHg. Kesimpulannya tindakan senam anti hipertensi efektif dapat menurunkan tekanan darah pada penderitahipertensi.

Kata kunci : hipertensi, senam anti hipertensi

ABSTRACK

Hypertension is a major cause of heart failure, stroke and kidney failure. Called a silent killer (silent killer) because people with hypertension often do not show symptoms. Once the disease is established, the patient's blood pressure must be monitored at regular intervals because hypertension is a lifelong condition. Patients with hypertension can minimize their hypertension with pharmacological and non-pharmacological management. Non-pharmacological management with the application of anti-hypertensive exercise measures, can provide and apply nursing care to hypertensive patients with peripheral perfusion nursing problems that are not effective at the UPTD Jeruklegi 1 Health Center. , pain scale 5, blood pressure 180/100 mmHg. The action of anti-hypertension exercise is carried out 6 times every two days with a duration of 5 minutes. The evaluation was carried out on the last day, the patient experienced a decrease in blood pressure to 152/90 mmHg. In conclusion, effective anti-hypertensive exercise can reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keyword: hypertension, antihypertensive exercise