

ABSTRAK

PENERAPAN KOMBINASI *STRETCHING ACTIVE* DAN *BRISK WALKING* DALAM ASUHAN KEPERAWATAN NY. E DENGAN HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI CIDOLOG

¹Siska Nuraeni, ²Asri Aprilia Rohman, ³Nina Rosdiana

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dikenal sebagai *silent killer* karena sering terjadi tanpa gejala yang pasti, namun berisiko menyebabkan komplikasi serius hingga kematian. Faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, faktor genetik, stres, pola hidup tidak sehat, kebiasaan merokok, obesitas, serta kurangnya aktivitas fisik. Selain terapi farmakologis, penatalaksanaan hipertensi juga dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis, salah satunya dengan latihan fisik berupa kombinasi *stretching active* dan *brisk walking exercise*. Karya ilmiah ini bertujuan untuk menganalisis penerapan kombinasi *stretching active* dan *brisk walking exercise* dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada Ny. E dengan diagnosis hipertensi di Kecamatan Cidolog, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Intervensi dilakukan selama empat hari dalam satu minggu dengan durasi latihan 20–30 menit per sesi. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 168/90 mmHg menjadi 135/91 mmHg setelah pemberian intervensi. Penurunan tekanan darah tersebut menunjukkan bahwa kombinasi *stretching active* dan *brisk walking exercise* dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Dengan demikian, latihan ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk meningkatkan manajemen diri pada pasien dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, *Stretching Active*, *Brisk Walking Exercise*

Kepustakaan : 26 (2018-2026)

Keterangan : ¹Nama Mahasiswa, ²pembimbing Utama, ³pembimbing Pendamping

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF A COMBINATION OF STRETCHING ACTIVE AND BRISK WALKING IN NURSING CARE FOR MRS. E WITH HYPERTENSION TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN CIDOLOG

Hypertension is a non-communicable disease commonly known as the “silent killer” because it often occurs without specific symptoms but may lead to serious complications and death. Factors contributing to hypertension include age, sex, genetic predisposition, stress, unhealthy lifestyle, smoking habits, obesity, and physical inactivity. In addition to pharmacological treatment, hypertension management can also be carried out through non-pharmacological approaches, one of which is physical exercise in the form of a combination of active stretching and brisk walking exercise. This scientific paper aims to analyze the implementation of active stretching and brisk walking exercise as part of nursing care for patients with hypertension. The method used was a case study involving Mrs. E, who was diagnosed with hypertension in Cidolog District, Ciamis Regency, West Java. The intervention was conducted for four days within one week, with a duration of 20–30 minutes per session. Evaluation was performed by measuring blood pressure before and after the intervention. The results showed a reduction in blood pressure from 168/90 mmHg to 135/91 mmHg following the intervention. These findings indicate that a combination of active stretching and brisk walking exercise can serve as an effective non-pharmacological intervention for controlling blood pressure in patients with hypertension. Therefore, this exercise may be recommended as part of nursing care to improve self-management among patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Stretching Active, Brisk Walking Exercise

References: 26 (2018-2026)

Notes: ¹Student, ²Primary Supervisor, ³Co-Supervisor