

**PERAN KELUARGA DALAM PENERAPAN SENAM
HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
KOMPLIKASI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA KAHURIPAN
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**MUHAMAD REZA ANDANI
NIM: 11025122168**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PERAN KELUARGA DALAM PENERAPAN SENAM
HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
KOMPLIKASI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA KAHURIPAN
KOTA TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**MUHAMAD REZA ANDANI
NIM: 11025122168**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Muhamad Reza Andani

Peran Keluarga dalam Penerapan Senam Hipertensi sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Kahuripan Kota Tasikmalaya

xvi + 79 halaman + 16 gambar + 3 tabel + 1 grafik + 10 singkatan + 11 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal ginjal jika tidak ditangani dengan tepat. Intervensi non-farmakologis seperti senam hipertensi terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah, terutama jika didukung oleh keterlibatan keluarga.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hipertensi, mendeskripsikan proses pelaksanaan senam hipertensi yang didampingi keluarga, serta mengidentifikasi bentuk dukungan keluarga dalam intervensi tersebut.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan tiga responden penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan, Tasikmalaya. Intervensi berupa senam hipertensi dilaksanakan selama satu minggu sebanyak tiga kali, masing-masing sesi berdurasi 30–40 menit, mengikuti SOP yang telah ditetapkan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pengukuran tekanan darah.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam hipertensi. Proses pelaksanaan berjalan lancar dan aman tanpa keluhan berarti. Keterlibatan keluarga sangat berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan dan motivasi pasien. Bentuk dukungan keluarga meliputi pengingat jadwal, pendamping fisik saat senam, serta dukungan emosional yang menciptakan lingkungan positif.

Kesimpulan: Senam hipertensi merupakan intervensi efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam konteks komunitas, khususnya bila didukung oleh peran aktif keluarga. Intervensi ini layak untuk diintegrasikan dalam program promotif dan preventif di tingkat puskesmas dan keluarga binaan.

Kata Kunci: Hipertensi, senam hipertensi, peran keluarga, intervensi non-farmakologis, tekanan darah

**DIH NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, June 2025

Muhamad Reza Andani

The Role of the Family in the Implementation of Hypertension Gymnastics as an Effort to Prevent Complications in Hypertension Patients in the Kahuripan Work Area, Tasikmalaya City.

xvi + 79 pages + 16 figures + 3 tables + 1 chart + 10 abbreviation + 11 appendices

ABSTRACT

Background: Hypertension is a major non-communicable disease that can lead to severe complications such as stroke and kidney failure if not properly managed. Non-pharmacological interventions like hypertension exercise have been proven to help lower blood pressure, especially when supported by active family involvement.

Objective: This study aimed to (1) determine changes in blood pressure before and after the implementation of hypertension exercise, (2) describe the process of implementing hypertension exercise with family assistance, and (3) identify the forms of family support provided during the intervention.

Methods: This case study involved three hypertensive respondents in the working area of Kahuripan Health Center, Tasikmalaya. The intervention consisted of hypertension exercise conducted three times over one week, with each session lasting 30–40 minutes, following established standard operating procedures (SOPs). Data were collected through observation, interviews, and blood pressure measurements.

Results: All respondents showed a reduction in blood pressure after participating in the hypertension exercise sessions. The intervention was implemented smoothly and safely without significant complaints. Active family involvement played a crucial role in increasing patient motivation and adherence. Family support included reminders, physical accompaniment during the exercise, and emotional encouragement that fostered a positive environment.

Conclusion: Hypertension exercise is an effective, safe, and easily applicable intervention in community settings, particularly when supported by active family roles. This program is highly recommended for integration into promotive and preventive health strategies at both community health centers and family-level health education programs.

Keywords: Hypertension, hypertension exercise, family support, non-pharmacological