



Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Pelepasan Dengan Pemberian Intervensi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny K

Riyana Vini Alvionita¹, Alfika Safitri², Rina Puspita Sari³

Program Studi Profesi Ners Universitas Yatsi Madani

Jl. Aria Santika No.40A, RT.005/RW.011, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114

Email: vinialviony@gmail.com

Abstract : Background: Families with adult children or discharge are the stages that begin when the first child leaves the house. Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal which can result in morbidity and mortality. The estimated number of cases of hypertension in Indonesia is 63.309.620 people, while the death rate in Indonesia due to hypertension is 427.218 deaths. Hypertension gymnastics is a sport that one of the aims is to increase blood flow and oxygen supply to the active muscles and skeleton, especially to the heart muscle, so that it can help reduce blood pressure in people with hypertension. **Objective:** to determine the effect of hypertension exercise to reduce blood pressure in hypertensive patients. **Method:** by way of interviews and nursing care. **Results:** The case study was obtained after the client was given hypertension exercise therapy to reduce blood pressure in Mrs. K with significant results, where there was a decrease in blood pressure from 184/94mmHg to 140/80mmHg. **Conclusion:** Hypertension exercise has an effect on reducing blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Family, Family with adult children, Hypertension exercise.

Abstrak: Latar Belakang : Keluarga dengan anak usia dewasa atau pelepasan adalah tahap dimulai sejak anak pertama meninggalkan rumah. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung, sehingga mampu membantu dalam menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Tujuan : untuk mengetahui pengaruh senam Hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. Metode: dengan cara wawancara dan melakukan asuhan keperawatan. Hasil : Studi kasus didapatkan setelah klien diberikan terapi senam Hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada Ny K dengan hasil yang signifikan, dimana terjadi penurunan tekanan darah dari 184/94mmHg menjadi 140/80mmHg. Kesimpulan : Senam Hipertensi memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Keluarga, Keluarga Dewasa Pelepasan, Senam Hipertensi.

PENDAHULUAN

Program Indonesia Sehat merupakan rencana strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019 yang dilakukan melalui pendekatan keluarga, disingkat PIS-PK. Pada program PIS-PK, pendekatan keluarga menjadi salah satu cara puskesmas meningkatkan jangkauan dan sasaran dengan meningkatkan akses yankes di wilayahnya (mendatangi keluarga). Tujuan pendekatan keluarga salah satunya adalah untuk meningkatkan akses keluarga pada pelayanan kesehatan yang komprehensif dan bermutu. PIS-PK dilaksanakan dengan ciri sasaran utama adalah keluarga, mengutamakan upaya promotif-preventif, disertai penguatan upaya kesehatan berbasis masyarakat, kunjungan rumah dilakukan secara aktif dan melalui pendekatan siklus kehidupan. Pelayanan kesehatan yang dilaksanakan terkait penanganan penyakit menular dan tidak menular yang salah satunya adalah penyakit hipertensi (Sarkomo, 2016 dalam Parwati, 2018).

Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis yang hierarki, kebutuhan manusia paling dasar untuk dapat mempertahankan hidup termasuk juga menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit. Penyakit yang sering muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat salah satunya yaitu hipertensi (Sufa et al., 2017).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi berarti tekanan darah didalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh (Dwi Sapta Aryantiningsih & Silaen, 2018).

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu : hipertensi primer dimana penyebabnya tidak diketahui namun banyak faktor yang mempengaruhi seperti genetika, lingkungan, hiperaktivitas, susunan saraf simpatik, sistem renin angiotensin, efek dari eksresi Natrium (Na), obesitas, merokok dan stress serta Hipertensi Sekunder, yaitu hipertensi yang diakibatkan karena penyakit ginjal atau penggunaan kontrasepsi hormonal(Bachrudin & Najib, 2016).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) di dalam Ansar J (2019), prevalensi tekanan darah tinggi tahun 2014 pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sekitar 22%. Penyakit ini juga menyebabkan 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat Indonesia (57,6%).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di 2 dunia terdiagnosis

hipertensi. *Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME)* tahun 2017 menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%. Sedangkan, menurut Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Depkes, 2009 dalam Rizka, 2020).

Hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Di Provinsi Banten terdapat sebanyak 30,45% masyarakat berusia ≥ 18 tahun yang berisiko mengalami hipertensi pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2019). Berdasarkan data dari Puskesmas Cipocok Jaya diperoleh bahwa data per bulan Mei tahun 2023 tercatat terdapat 72 kasus hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cipocok Jaya dan hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan pada pra lansia dengan jumlah kejadian tertinggi (Puskesmas Cipocok Jaya, 2023). Sedangkan menurut data pengkajian komunitas yang dilakukan selama 3 minggu dari tanggal 12 Juni – 08 Juli 2023 di Lingkungan Kaong RT.01 RW.05 Kelurahan Cipocok Jaya yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Cipocok Jaya, didapatkan hasil sebanyak 15 warga menderita Hipertensi.

Semua jenis olahraga dan aktivitas ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif seperti senam hipertensi yang merupakan olahraga ringan mudah dilakukan dan tidak memberatkan. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan segar, karena senam ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Widianti, 2010 dalam penelitian Ibrahim dan Zakirullah, 2013). Hubungan senam hipertensi terhadap pengendalian tekanan darah lansia sebagaimana disimpulkan dalam penelitian Wahyuni (2015). Penelitian menunjukkan terjadinya perbaikan tekanan darah pada lansia namun tidak mencapai taraf signifikansi yang diinginkan. Tidak tercapinya perbaikan tekanan darah yang diinginkan disebabkan adanya faktor perancu yang berhubungan dengan tekanan darah lansia antara lain pola makan, stress, aktivitas fisik, genetik serta farmakologi dalam penelitian yang tidak dapat dikendalikan (Rizka, 2020).

Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Menurut Mahardani (2010) dalam penelitian Hernawan dan Fahrudin (2017) mengatakan dengan senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat

untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme 4 penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh - pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun (Rizka, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan karya tulis ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Ny K Dengan Hipertensi Dengan Pemberian Intervensi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah”.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kasus. Pengelolaan pemeliharaan kesehatan tidak efektif dilakukan selama 5 hari dengan teknik berupa wawancara, observasi dan pemberian asuhan keperawatan secara langsung kepada pasien dan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Keluarga Tn Z terdiri dari Tn Z (56tahun) sebagai suami tinggal bersama istrinya Ny K (52tahun) dan memiliki 3 orang anak yaitu S (31tahun), I (29tahun) dan J (27tahun), selain itu Tn Z juga tinggal bersama menantunya R (32 tahun) dan cucunya An L (3 tahun). Pada saat mahasiswi berkunjung ke rumah keluarga Tn Z pada tanggal 10 Juli 2023 pukul 14.00WIB didapatkan data bahwa Tn Z mengatakan tubuh bagian kanannya tidak bisa digerakkan sejak 2 tahun yang lalu dikarenakan stroke, Tn Z mengatakan dirinya tidak mengetahui jika tensinya tinggi. Saat ini Tn Z kesulitan dalam beraktivitas dan ketika berjalan menggunakan tongkat. Sejak 2 tahun yang lalu Tn Z tidak pernah berobat ke RS dikarenakan takut covid-19, hanya terapi saja namun sekarang sudah tidak pernah terapi dikarenakan tidak memiliki biaya untuk terapi. Hasil pemeriksaan TTV Tn Z; TD:182/96mmHg, HR:77x/menit, RR:21x/menit, Suhu:36°C.

Sedangkan istrinya Ny K mengatakan bahwa dirinya sering mengeluh kebas di tangan, Ny K tidak mengetahui bahwa dirinya memiliki penyakit Hipertensi, Ny K tidak

mengetahui penyebab dan tanda gejala dari penyakit Hipertensi, Ny K juga tidak pernah memantang makanan serta suka konsumsi yang asin-asin. Ny K mengatakan tidak pernah melakukan cek tekanan darah dan tidak pernah berobat ke dokter, Ny K mengatakan dirinya dan keluarganya memiliki BPJS namun tidak pernah digunakan dikarenakan merasa sudah bisa mereda gejalanya dengan mengkonsumsi obat warung saja. Hasil pemeriksaan TTV Ny K; TD:184/94mmHg, HR:98x/menit, RR:22x/menit, Suhu:36°C.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengkajian dan observasi yang telah dilakukan oleh penulis pada tanggal 10 Juli 2023 Tn Z mengatakan memiliki riwayat stroke sejak 2 tahun yang lalu, tiba-tiba pingsan dan tekanan darahnya tinggi, namun tidak pernah dibawa ke RS dikarenakan takut covid-19, tidak pernah mengkonsumsi obat tensi dan tidak pernah melakukan pemeriksaan tekanan darah. Selain itu Ny K juga mengatakan bahwa dirinya tidak mengetahui jika tekanan darahnya tinggi, tidak pernah cek tensi, tidak pernah berobat ke dokter dan tidak pernah olahraga serta tidak pernah memantang makanan (suka makan yang asin-asin). Hasil wawancara juga didukung dengan data yaitu tekanan darah Tn Z 182/96mmHg, nadi 77x/menit, frekuensi nafas 21x/menit dan suhu 36°C, sedangkan tekanan darah pada Ny K 184/94mmHg, nadi 98x/menit, frekuensi nafas 22x/menit dan suhu 36°C.

Berdasarkan data di atas, penulis menetapkan bahwa keluarga Tn Z khususnya memiliki masalah keperawatan yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Masalah tersebut dikarenakan Tn Z memiliki riwayat penyakit stroke yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dan Ny K juga memiliki tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, jarang olahraga, tidak pernah minum obat, tidak pernah cek tensi rutin, serta suka konsumsi makanan yang asin-asin. Implementasi yang dilakukan oleh penulis kepada keluarga Tn Z khususnya Ny K yaitu dengan melakukan aktivitas fisik berupa senam Hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, selama 5 hari berturut-turut dengan frekuensi kunjungan setiap hari selama 5 jam dengan durasi latihan senam selama 30-40 menit.

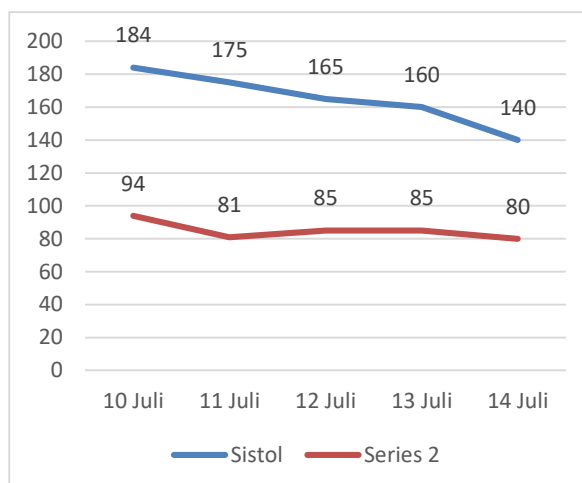
Saat kunjungan pertama, penulis datang ke rumah keluarga Tn Z dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud serta tujuan dari kedatangan. Kemudian, setelah menjelaskan maksud, tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan, penulis meminta persetujuan dan ketersediaan keluarga Tn Z khususnya Tn Z dan Ny K untuk menjadi pasien kelolaan. Selanjutnya, penulis akan melakukan tindakan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara memberikan edukasi terkait Hipertensi dan melatih senam Hipertensi.

Implementasi pemberian edukasi Hipertensi dilakukan selama 3 hari dengan durasi 15menit menggunakan media leaflet. Saat kunjungan hari ketiga keluarga Tn Z tampak sudah mengetahui tentang penyakit Hipertensi, pencegahanya dan diitnya. Terlihat dari pernyataan Ny K yang mana sudah mengurangi konsumsi asin-asin dan tidak menggunakan micin saat memasak untuk menurunkan tekanan darah. Implementasi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Manullang & Rosalina, 2021) dengan judul “Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Kampung Sawah Jakarta Utara”. Diperoleh hasil penelitian univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden berkategori lansia awal (46-55 tahun) sebanyak 63,9%, berjenis kelamin perempuan sebanyak 68% dan berpendidikan dasar sebanyak 37,1%. Hasil uji bivariate menggunakan non-parametik dengan Uji statistik menggunakan Mann-Whitney U. Hasil penelitian menunjukkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan pengetahuan kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan promosi kesehatan dan Uji Wilcoxon dengan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh perbedaan pengetahuan kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sesudah dilakukan promosi kesehatan menggunakan media leaflet. Petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan pada lansia dengan menggunakan media yang sesuai.

Terapi senam Hipertensi dilakukan berdasarkan jurnal penelitian (Oktaviani et al., 2022) dengan cara melakukan senam Hipertensi selama 5 hari berturut-turut, pada hari pertama dilakukan pengukuran tekanan darah sebagai sample *pre test*, lalu pasien diajarkan senam Hipertensi dan dianjurkan untuk melakukan senam Hipertensi selama 5 hari berturut-turut, selanjutnya pada hari ke 2 sampai dengan hari ke 5 peneliti mengukur tekanan darah pasien sebagai hasil *post test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan *pre* dan *post* setelah dan sebelum dilakukan senam Hipertensi.

Tabel 1.1 Pengukuran Tekanan Darah Setelah Dilakukan Senam Hipertensi

| No | Hari/Tanggal | Tekanan Darah |
|----|----------------------|---------------|
| 1. | Senin, 10 Juli 2023 | 184/94mmHg |
| 2. | Selasa, 11 Juli 2023 | 175/81mmHg |
| 3. | Rabu, 12 Juli 2023 | 165/85mmHg |
| 4. | Kamis, 13 Juli 2023 | 160/85mmHg |
| 5. | Jum'at, 14 Juli 2023 | 140/80mmHg |

Grafik 1.2 Pengukuran Tekanan Darah Setelah Dilakukan Senam Hipertensi

Sebelum melakukan implementasi, terlebih dahulu penulis mengukur tekanan darah pasien sebelum dilakukan senam Hipertensi (*pre tes*). Implementasi hari pertama dilakukan pengukuran tekanan darah setelah pasien di anjurkan untuk merutinkan senam Hipertensi mandiri di rumah setiap pagi hari dan penulis melakukan pengecekan tekanan darah kembali pada siang hari. Namun pada sore hari penulis mengajak pasien untuk bersama-sama melakukan senam Hipertensi, jadi total dilakukan senam Hipertensi selama 2x dalam sehari. Pada pemeriksaan tekanan darah *pre test* didapatkan hasil 184/94mmHg, lalu pada hari kedua (*post test*) didapatkan hasil 175/81mmHg. Pengukuran pada hari pertama samapi dengan hari ke lima didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah secara signifikan.

Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi). Senam hipertensi dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penerapan senam hipertensi ini adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Oktaviani et al., 2022).

Menurut sumber yang lain tujuan dari senam hipertensi adalah; melebarkan pembuluh darah, tahanan pembuluh darah menurunun, berkurangnya hormon yang memacu peningkatan tekanan darah, menurunkan lemak kolesterol yang tinggi. Manfaat senam hipertensi adalah sebagai berikut; meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak yang berlebihan di tubuh karena aktifitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya, seperti: pinggang, paha, pinggul, perut dan lain-lain. Kedua meningkatkan kelenturan, keseimbangan koordinasi, kelincahan,

daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olah raga lainnya (Basuki & Barnawi, 2021).

Kondisi penderita hipertensi secara medis berbeda dengan orang sehat. Untuk itu, perlu senam yang juga dilakukan secara khusus. Latihannya harus bertahap dan tidak boleh memaksakan diri. Gerakan dengan intensitas ringan dapat dilakukan perlahan sesuai kemampuan. Cara melakukan gerakan senam hipertensi terbagi menjadi empat bagian yaitu pemanasan, gerakan inti, gerakan-gerakan kaki, dan pendinginan (Kusmana, 2006). Selain senam hipertensi, olahraga dan diet juga berpengaruh pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada minggu kedua, keempat, keenam, dan kedelapan (Kamal, 2013) (Basuki & Barnawi, 2021).

Implementasi ini dilakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sumartini et al., 2019) yang berjudul Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019 didapatkan hasil perhitungan dengan uji Paired Sampel T-Test pada sistem komputerisasi SPSS 16.0, untuk pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi dengan analisis statistik pada $\alpha = 0,05$ diperoleh $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti hipotesa nol (H_0) ditolak atau hipotesa kerja (H_1) diterima, yang artinya ada pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida tahun 2019.

Evaluasi dari implementasi yang didapat selama 5 hari pada keluarga Tn Z khususnya pada Ny K yaitu Ny K mengatakan pada hari pertama dan kedua masih belum terasa perbedaannya, tangannya masih sering kesemutan. Namun setelah implementasi di hari ke tiga sampai dengan ke lima Ny K mengatakan badannya terasa lebih enteng, tangannya sudah tidak kebas lagi setelah rutin melakukan senam Hipertensi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari karya tulis ilmiah berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny K Hipertensi Dengan Pemberian Intervensi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah” dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Hasil pengkajian yang dilakukan pada keluarga Tn Z ditetapkan 3 diagnosa prioritas keperawatan yaitu pemeliharaan kesehatan keluarga tidak efektif, gangguan mobilitas fisik dan manajemen kesehatan tidak efektif.
2. Implementasi yang diberikan untuk mengatasi masalah keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif yaitu dengan implementasi memberikan edukasi Hipertensi

menggunakan media leaflet selama 3 hari dalam waktu 15 menit. Dengan hasil evaluasi media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang upaya pencegahan dan diit Hipertensi pada Ny K. Selain itu implementasi yang dilakukan yaitu melakukan senam Hipertensi selama 4 hari. Dengan hasil evaluasi terjadi penurunan tekanan darah.

3. Implementasi yang diberikan untuk mengatasi masalah keperawatan Gangguan mobilitas fisik pada Tn Z yaitu dengan melakukan edukasi penyuluhan tentang Latihan ROM menggunakan media leaflet selama 3 hari dalam waktu 15-30 menit. Dengan hasil evaluasi Tn Z mengatakan badannya sudah tidak kaku lagi, meskipun kesulitan untuk melakukan latihan ROM.
4. Implementasi yang diberikan untuk mengatasi masalah keperawatan Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada keluarga Tn Z yaitu dengan melakukan edukasi penyuluhan tentang pemanfaatan BPJS Kesehatan menggunakan media leaflet selama 3 hari dalam waktu 15 menit. Dengan hasil evaluasi media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan keluarga Tn Z dalam pemanfaatan BPJS Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10319>
- BPJS Kesehatan dalam Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat Dusun Kejambon Kidul terhadap Asuransi Kesehatan Eva Silvia Ningsih, E., Fitriya Ningsih, D., Syuaidah Saryanto, F., Larasati, I., Nurvirginiawati, A., Aqidatul Aisyah, N., Seftina, D., Esti Kurniasih, I., Kurniawati, R., Jihan Tianotak, F., Siti Fatimah, F., & Hidayah, N. (2022). Administrasi Rumah Sakit, Universitas Alma Ata 1,2,3,4, 11 Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Alma Ata 5 Pendidikan Matematika. *Universitas Alma Ata 6 Ilmu Gizi*, 1(1), 10.
- HARTATI, S. H. S. R. I. (2021). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Posbindu Pesona Talang Jawa* http://rama.binahusada.ac.id:81/id/eprint/518/1/sri_hartati_03.pdf
- kadek risna surastini. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Upt Puskesmas Sukawati 1 Kabupaten Gianyar. *Repository.Binausadabali.Ac.Id*. http://repository.binausadabali.ac.id/657/11/RAMA_14201_C2120070_0812016602_0801038801_Full Text.pdf
- Manullang, C. E., & Rosalina, E. (2021). Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Kampung Sawah Jakarta Utara. *Carolus Journal of Nursing*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.37480/cjon.v4i1.67>
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 186–194.

- Parwati, N. N. (2018). Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Masalah Utama Hipertensi pada Tn. R di Wilayah Kerja Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan Ump*, 2010, 8–42. <http://repository.ump.ac.id/2753/>
- Purba, S. D., Sidiq, B., Purba, I. K., Hutapea, E., Silalahi, K. L., Sucahyo, D., & Dian, D. (2022). Efektivitas ROM (Range of Motion) terhadap Kekuatan Otot pada Pasien Stroke di Rumah Sakit Royal Prima Tahun 2021. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i1.10952>
- Rizka, Y. (2020). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Perempuan Di Puskesmas Pakjo Kota Palembang Tahun 2020. In *Jurnal Keperawatan Komunitas* (Vol. 1, Issue 2).
- Siswati, Maryati, H., & Praningsih, S. (2021). Senam Hipertensi sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan) Vol.*, 6(2), 5.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luanan Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 118–123. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.150>.