

Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. S Dengan Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Dan Gangguan Pola Tidur Di Dusun Niten Gempolan Tlirenggo Bantul Yogyakarta

Khairul Damayanti¹, Suryani²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: khairuldamayanti@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau “Silent killer” merupakan penyakit yang banyak dijumpai di lingkungan masyarakat. Hipertensi banyak dijumpai pada lansia, dikarenakan lansia rentan mengalaih berbagai penyakit degeneratif dibandingkan usia lainnya. Tujuan: membantu klien dalam menangani hipertensi serta memberikan asuhan keperawatan yang sesuai. Metode: studi kasus yang didapat melalui pendekatan asuhan keperawatan gerontik meliputi pengkajian, diagnosa, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil: menunjukkan bahwa Ny S mengalami hipertensi dan tidak mengetahui perawatan yang tepat. Penanganan hipertensi pada lansia perempuan memerlukan pendekatan yang menyeluruh, meliputi pengendalian tekanan darah melalui terapi farmakologis dan modifikasi gaya hidup, seperti diet sehat, olahraga ringan, dan manajemen stres. Seiring proses penuaan, elastisitas pembuluh darah menurun, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah dan penurunan fungsi kardiovaskular. Kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala yang jelas sehingga banyak penderita tidak menyadari adanya peningkatan tekanan darah. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke iskemik, gagal jantung, dan gangguan ginjal. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mencegah risiko stroke pada lansia adalah senam anti stroke. Senam ini terdiri dari gerakan ringan yang terstruktur, meliputi latihan pernapasan, peregangan, dan gerakan motorik halus yang disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia. Selain membantu memperlancar sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah, senam anti stroke juga berperan dalam meningkatkan keseimbangan, koordinasi, serta kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Kesimpulan: Edukasi dalam penelitian ini mendapatkan keberhasilan dan mampu meningkatkan pemahaman mengenai perawatan hipertensi. Pendekatan yang holistik menggabungkan antara edukasi berisikan senam hipertensi yang sederhana sehingga mudah diingat untuk lansia dan dapat dilakukan kapan saja.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Anti Stroke, Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif.

ABSTRACT

Hypertension or the “Silent Killer” is a disease that is often found in the community. Hypertension is often found in the elderly, because the elderly are susceptible to various degenerative diseases compared to other ages. Objective: to help clients manage hypertension and provide appropriate nursing care. Method: case study obtained through a geriatric nursing care approach including assessment, diagnosis, planning, implementation and evaluation.

Results: showed that Mrs. S had hypertension and did not know the appropriate treatment. Management of hypertension in elderly women requires a comprehensive approach, including blood pressure control through pharmacological therapy and lifestyle modifications, such as a healthy diet, light exercise, and stress management. As the aging process, blood vessel elasticity decreases, which causes increased blood pressure and decreased cardiovascular function. This condition often does not show clear symptoms so that many sufferers are not aware of the increase in blood pressure. If not treated properly, hypertension can cause serious complications such as ischemic stroke, heart failure, and kidney disorders. One effective non-pharmacological intervention to help lower blood pressure and prevent the risk of stroke in the elderly is anti-stroke exercise. This exercise consists of structured, light movements, including breathing exercises, stretching, and fine motor skills tailored to the physical abilities of the elderly. In addition to helping improve blood circulation and lower blood pressure, anti-stroke exercise also plays a role in improving balance, coordination, and the overall quality of life of the elderly. Conclusion: The educational program in this study was successful and increased understanding of hypertension treatment. The holistic approach combines education with simple hypertension exercises that are easy for the elderly to remember and can be performed at any time.

Keywords: Hypertension, Elderly, Anti-Stroke Exercise, Risk of Ineffective Cerebral Perfusion.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah yang abnormal dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus. Menurut WHO tekanan darah yang normal yaitu 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah yang tinggi >160/95 mmHg, data yang didapat WHO menunjukkan sekitar 972 juta orang atau 29,2% penghuni bumi mengalami hipertensi dan kemungkinan terjadi peningkatan di tahun 2025. Prevelensi di Indonesia mencapai 34,11%, peningkatan tersebut didominasi oleh kelompok usia di atas 60 tahun, dengan presentase mencapai 25,8%, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi salah satu diantaranya yaitu stroke, gagal ginjal, jantung dan kebutaan (Sinay et al., 2025). Jumlah kematian yang disebabkan oleh hipertensi seanyak 427.218 kasus (Syahputri et al., 2025).

Lansia atau lanjut usia merupakan siklus terakhir kehidupan manusia ditandai dengan proses penuaan biologis, penurunan fungsi tubuh dan perubahan psikologis. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penebalan dinding arteri yang menyebabkan penimbunan zat kolagen pada susunan otot sehingga pembuluh darah mengalami penyempitan dan kaku, oleh sebab itu kepatuhan lansia dalam mengkonsumsi obat anti hipertensi dan senam anti hipertensi menjadi salah satu faktor pengendalian tekanan darah (Angraini et al., 2025).

Aktivitas fisik pada lansia yang kurang dapat menyebabkan aliran darah dan oksigen dalam tubuh terhambat hal tersebut dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, oleh karena

itu aktivitas fisik atau senam anti hipertensi yang dilakukan secara rutin dapat membantu lansia menstabilkan tekanan darah. Senam hipertensi merupakan salah satu senam yang dapat dilakukan lansia, aktivitas ini dapat meningkatkan aliran darah dan meningkatkan oksigen dalam otot terutama otot jantung (Rosidatussholikhah et al., 2025). Beberapa studi menunjukkan bahwa senam anti hipertensi lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan terapi jalan kaki (Widiastuti et al., 2025). Selain senam anti hipertensi, edukasi kesehatan terkait kepatuhan minum obat anti hipertensi untuk menjaga tekanan darah tetap stabil. Studi kasus ini difokuskan pada penerapan intervensi senam anti hipertensi guna menjaga kestabilan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini menggunakan pendekatan studi kasus dalam bentuk asuhan keperawatan komprehensif pada satu lansia dengan hipertensi di Padukuhan Gempolan, Kalurahan Trirenggo, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Studi ini difokuskan pada penerapan intervensi senam anti diabetes sebagai upaya menjaga tekanan darah tetap stabil.

1. Subjek dan Lokasi Kegiatan

Subjek penelitian adalah seorang lansia dengan hipertensi yang berdomisili di Padukuhan Gempolan, Kelurahan Trirenggo, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Keluarga klien dilibatkan sebagai pendukung. Kegiatan dilaksanakan di rumah klien dengan pendampingan selama tujuh hari sesuai dengan tahapan asuhan keperawatan.

Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilakukan dengan mengikuti tahapan asuhan keperawatan, yaitu:

1. Pengkajian

Pengumpulan data pada Ny. S dilakukan oleh mahasiswa keperawatan gerontik dengan menggunakan beberapa teknik yang saling melengkapi guna memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi kesehatannya. Wawancara dilakukan secara langsung dengan Ny. S untuk menggali informasi subjektif seperti keluhan nyeri tengkuk, serta kepatuhan terhadap pengobatan dan pola hidup sehari-hari. Observasi langsung juga dilakukan untuk menilai kondisi fisik, kemampuan aktivitas harian, cara berjalan, ekspresi saat bergerak, dan kebersihan diri. Selain itu, mahasiswa turut mengamati kondisi lingkungan tempat tinggal serta dukungan keluarga, karena kedua aspek tersebut memiliki peran penting dalam keberhasilan intervensi keperawatan. Studi dokumentasi

dilakukan dengan menelaah rekam medis dan catatan tekanan darah sebelumnya sebagai bagian dari data objektif.

Pengukuran tekanan darah dilakukan secara berkala selama masa pendampingan untuk memantau perkembangan status hipertensi Ny. S. Mahasiswa keperawatan gerontik juga melaksanakan intervensi berupa senam hipertensi, yaitu latihan fisik ringan yang dirancang untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran lansia. Senam ini dilakukan sesuai jadwal yang telah disusun, dan respons Ny. S terhadap kegiatan tersebut diamati serta dicatat sebagai bagian dari evaluasi intervensi. Seluruh teknik pengumpulan data ini memberikan dasar yang kuat bagi mahasiswa dalam merancang, menerapkan, dan mengevaluasi asuhan keperawatan secara menyeluruh, khususnya dalam mendukung peningkatan kualitas hidup klien melalui pendekatan holistik.

2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan data pengkajian yang telah dilakukan terhadap Ny. S, diagnosa keperawatan yang paling prioritas adalah Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif. Hal ini ditandai dengan ketidakmampuan klien dalam mengelola tekanan darah secara optimal akibat kurangnya pengetahuan dan motivasi. Oleh karena itu, diagnosa Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif menjadi fokus utama dalam asuhan keperawatan untuk memberikan intervensi yang tepat guna mengoptimalkan kontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup.

3. Perencanaan Keperawatan

Intervensi senam hipertensi dilakukan selama 7 kali pertemuan dengan durasi 10-15 menit per sesi, disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi fisik Ny. S. Pada awal pertemuan, klien mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan senam, tetapi dengan arahan dan motivasi yang diberikan, klien mulai dapat melaksanakan gerakan senam dengan lebih baik dan rutin. Setelah pertemuan ketujuh, yang menandakan bahwa senam hipertensi efektif membantu mengendalikan tekanan darah Ny. S.

4. Implementasi Keperawatan

Pemberian edukasi mengenai konsumsi obat anti hipertensi secara teratur, gaya hidup yang sehat untuk penderita hipertensi dan demonstrasi senam anti hipertensi yang dilakukan oleh klien. Implementasi ini melibatkan keluarga klien.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi dilakukan untuk melihat adanya perubahan dari segi pengetahuan dan pemahaman klien mengenai senam anti hipertensi dan edukasi konsumsi obat hipertensi secara rutin.

Instrumen dan bahan

Alat yang digunakan yaitu lembar pengkajian keperawatan gerontik, tensi, alat tulis, leaflet dan video demonstrasi senam anti hipertensi

Analisis Data

Data yang dianalisis yaitu dengan perubahan keadaan kesehatan klien, kepatuhan dan peningkatan pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Kegiatan

Kegiatan asuhan keperawatan yang dilakukan pada Ny. S, bertempat di rumah klien Padukuhan Gempolan, Kalurahan Trirenggo, Kabupaten Bantul, Yogyakarta, dengan diagnosa Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif. Pertemuan dengan klien dilakukan selama tujuh kali dengan fokus pemantauan tekanan darah klien, senam anti hipertensi dan peningkatan pengetahuan klien mengenai konsumsi obat hipertensi secara rutin.

Kunjungan pertama fokus pada pengkajian menyeluruh terhadap kondisi fisik, pola tidur, pola makan, tingkat pengetahuan klien mengenai hipertensi. Hasil dari pengkajian tersebut klien memiliki tekanan darah yang tinggi, nyeri tengkuk, aktivitas fisik kurang, tidak rutin mengecek tekanan darah, tidak rutin minum obat anti hipertensi dan belum memahami manajemen hipertensi dari non-farmakologi.

Kunjungan kedua sampai dengan kunjungan ke enam terfokus pada pemberian edukasi terkait hipertensi, senam anti hipertensi dan pengukuran tekanan darah setiap pertemuan. Selama edukasi berlangsung keluarga ikut dilibatkan dalam kegiatan edukasi, hari ke hari pertemuan klien melakukan senam hipertensi dengan panduan di video dan leaflet, keluarga dan klien nampak antusias setiap pertemuan.

Kunjungan ketujuh dilakukan evaluasi hasil kegiatan yang telah dilakukan. Klien merasa badan lebih ringan saat bergerak, klien sudah rutin melakukan senam anti hipertensi setiap hari.

Keluarga sangat berperan aktif dalam membantu dan memotivasi klien, secara subjektif tekanan darah klien tidak terlalu tinggi dan memiliki kualitas hidup lebih baik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang positif setelah dilakukan intervensi. Tekanan darah mengalami kesetabilan yang dari awalnya 160/100 mmHg menjadi 120/90 mmHg. Aktivitas fisik yang biasanya jarang menjadi sering tapi ringan dengan cara senam anti hipertensi setiap hari. Klien mulai melakukan aktivitas fisik yang ringan yaitu senam anti hipertensi setiap pagi dapat membantu lansia dengan hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dikarenakan penurunan massa otot, laju denyut nadi menjadi lebih cepat terjadi pada lansia. Lansia perempuan lebih banyak memiliki resiko terkena hipertensi dari pada perempuan yang belum menopause (Amnor & Mediana, 2025). Peningkatan pemahaman klien terkait pola hidup sehat dengan mengurangi konsumsi makanan asin, mengecek tekanan darah rutin dan konsumsi obat anti hipertensi.

Implementasi kegiatan dilakukan selama 7 hari di Padukuhan Gempolan, Kalurahan Tlirenggi, Kabupaten Bantul, Yogyakarta, dengan pendekatan edukatif serta praktik langsung. Kegiatan ini berfokus pada peningkatan kemampuan klien dalam mengendalikan tekanan darah dan pemahaman mengenai darah tinggi.

Pelaksanaan edukasi dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan. Edukasi tahap pertama yaitu mengenali hipertensi. Edukasi pengenalan hipertensi di masyarakat sangat penting agar setiap individu memahami faktor risiko, tanda, dan cara pencegahannya. Faktor risiko hipertensi meliputi pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres, obesitas, serta faktor usia dan keturunan. Oleh karena itu, masyarakat dianjurkan untuk rutin memeriksa tekanan darah, terutama bagi orang dewasa dan lansia. Pengenalan penyakit dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku klien mengenai hipertensi. Penelitian (Oktavia et al., 2023) menunjukkan tingkat pengetahuan berhubungan dengan perilaku, hal ini sejalan dengan penelitian (Susanita et al., 2025).

Tahap kedua yaitu edukasi gaya hidup yang harus dihindari penderita hipertensi merupakan bagian yang penting dalam pengendalian tekanan darah yang bertujuan untuk membantu klien memahami dan menerapkan gaya hidup sehat. Pengaturan pola makan dengan membatasi konsumsi asupan garam, lemak jenuh dan lebih meningkatkan konsumsi buah dan sayur selain itu melakukan aktivitas fisik ringan dan teratur sesuai kemampuan, menjaga berat

badan ideal, mengelola stres, tidur cukup sehingga klien mampu menurunkan tekanan darah, dapat mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup. Gaya hidup yang sehat sangat berpengaruh pada kejadian hipertensi dikuatkan penelitian dari (Rajagukguk et al., 2025).

Tahap ketiga yaitu edukasi senam anti hipertensi merupakan aktivitas fisik ringan hingga sedang yang dirancang khusus untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Gerakannya dirancang tidak terlalu berat sehingga aman bagi berbagai kelompok usia terutama lansia. Dengan dilakukan secara rutin, senam hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran tubuh, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Senam anti hipertensi dapat menjaga kesehatan jantung dan menurunkan risiko stroke terutama pada lansia dengan hipertensi (Oscar Valerian et al., 2021).

Intervensi dilakukan, terjadi adanya perubahan yang signifikan terhadap kondisi klien, adanya penurunan tekanan darah dan adanya pemahaman mengenai gaya hidup penderita hipertensi. Perubahan perilaku klien yang mulai menerapkan aktivitas fisik ringan dan konsumsi obat anti hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rosidatussholikhah et al., 2025) bahwa senam anti hipertensi mampu menurunkan tekanan darah. Dengan demikian, senam anti hipertensi terbukti efektif dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

KESIMPULAN

Kegiatan asuhan keperawatan pada Ny. S dengan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif melalui edukasi senam anti hipertensi terbukti mampu menurunkan tekanan darah. Dukungan keluarga sama halnya memiliki peran yang penting dalam membantu kelancaran pelaksanaan edukasi dan memberi dukungan kepada klien untuk melakukan senam hipertensi secara rutin. Intervensi sederhana dengan edukasi dan demonstrasi menjadi alternatif yang efektif dan sederhana guna pengendalian tekanan darah. Kegiatan serupa sangat diharapkan untuk mencapai hidup yang berkualitas di kalangan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Amnor, R. A., & Mediana, D. (2025). Risiko Hipertensi Pada Perempuan Dilihat Dari Aktivitas Fisik Dan Stres Di Puskesmas Kasemen Serang Banten. *Jurnal Akta Trimedika*, 2(1), 518–531. <https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v2i1.21481>

- Angraini, S. S., Morika, H. D., Nofia, V. R., Sulistia, E., & Effendi, A. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, *16*(1). <https://doi.org/10.30633/jkms.v16i1.3259>
- Oktavia, S., Natalia, A., & Fernandez, G. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi pada Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu Kota Manado. Vol. 1 No 1, 102–107.
- Oscar Valerian, F., Ayubbana, S., Tri Utami, I., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2021). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, *1*(2).
- Rajagukguk, H. A., Siregar, H. K., & Sarti Oktarina. (2025). Hubungan Gaya Hidup dengan Tingkat Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Johor Baru Jakarta. Vol. 6, No 1.
- Rosidatussholikhah, Yulianti, A., & Zainiyah, N. (2025). Edukasi dan Pemerian Senam Anti Hipertensi Pada Komunitas Lansia di Posyandu ILP Desa Ngijo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, Volume 3, No. 8.
- Sinay, H., Lating, Z., & Tunny Rahma. (2025). Edukasi Kesehatan Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Usia Lanjut di Wilayah Kerja Puskesmas Lateri. *Jural Pengabdian Masyarakat*, Vol: 6 No 1.
- Susanita, N., Haditama, R., & Pardede, L. (2025). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Mencegah Komplikasi Pasien Hipertensi. *vOL. 11, No 2 (e-ISSN 2597-7172)*.
- Syahputri, N. S., Safitri, V., Kamisahri, K., Nahrisah, P., & Baharuddin, D. (2025). Analisis Pelaksanaan Program Penanggulangan Hipertensi di Puskesmas Pante Raya Kabupaten Bener Meriah, Provinsi Aceh. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *4*(1), 11–18. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v4i1.1115>
- Widiastuti, R. H., Andriany, M., Titiyahi, M. D., Isrowati, R. D., & Wijayanti, R. A. (2025). Strategi Komperhensif Penanganan Hipertensi Pada Lansia Melalui Edukasi Kesehatan dan Senam Anti Hipertensi. In Adrikah Azizah Nurohmah (Vol. 04, Number 01)