



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 01, 2026

Revised: January, 31, 2026

Available: January, 31, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Intervensi senam hipertensi dalam asuhan keperawatan keluarga dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif

Nguri Dwi Prasetyo*, Zubaida Rohmawati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Nguri Dwi Prasetyo. *Email: nguridwi21@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension, or high blood pressure, is a blood vessel disorder that impedes the blood's delivery of oxygen and nutrients to the body's tissues that need them. The incidence of hypertension increases with age.

Purpose: To understand how to manage hypertension exercises.

Method: A qualitative approach using descriptive case studies through assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation of geriatric nursing care using interview, observation, and documentation techniques. One intervention that can be implemented to diagnose ineffective family health management is hypertension exercises. Hypertension exercises aim to help increase blood flow and oxygen supply to muscles, particularly the heart muscle, thereby reducing blood pressure in hypertensive patients.

Results: The assessment showed that Mr. P had a history of hypertension, did not utilize health facilities properly, did not have regular check-ups, had not taken hypertension medication for the past 3 months, and was unaware of non-pharmacological hypertension exercise management. After performing hypertension exercises, Mr. P's blood pressure decreased to 130/86 mmHg from 148/85 mmHg.

Conclusion: Mr. P stated that he was aware of hypertension and could practice hypertension exercises twice a week.

Keywords: Hypertension Exercise Intervention; Ineffective Family Health Management.

Pendahuluan: Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Insiden hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan umur.

Tujuan: Untuk memahami cara mengatasi senam hipertensi.

Metode: Pendekatan kualitatif dengan studi kasus deskriptif melalui pengkajian, diagnosa, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi asuhan keperawatan gerontik dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Intervensi yang bisa dilakukan untuk diagnosa manajemen kesehatan keluarga tidak efektif salah satunya yaitu senam hipertensi. Senam hipertensi bertujuan membantu meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot-otot, khususnya otot jantung, sehingga dapat mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil: Pengkajian menunjukkan bahwa Tn.P memiliki riwayat hipertensi, tidak menggunakan faskes dengan baik, tidak kontrol rutin, tidak mengonsumsi obat hipertensi selama 3 bulan terakhir dan Tn.P belum mengetahui penanganan secara non farmakologi senam hipertensi untuk menurunkan hipertensi. Setelah dilakukan senam hipertensi pada Tn. P terdapat penurunan tekanan darah menjadi 130/86 mmHg dari 148/85 mmHg.

Simpulan: Tn.P mengatakan sudah mengetahui terkait dengan hipertensi dan dapat mempraktikkan senam hipertensi seminggu 2 kali.

Kata Kunci: Intervensi Senam Hipertensi; Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif.

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) termasuk penyakit jantung, hipertensi, stroke, kanker, diabetes, dan penyakit paru-paru kronis, secara bersamaan bertanggung jawab atas hampir 70% semua kematian di seluruh dunia (Dalimunthe, & Astuti., 2022). Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “*The Silent Killer*” karena sering tanpa keluhan. Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan.

Insiden hipertensi meningkat seiring dengan penambahan umur (Elvira, Sinthania, Dewi, Yessi, & Arif, 2024). Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala yang terjadi karena tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Fristiani & Putra, 2025). Hipertensi atau yang sering disebut tekanan darah tinggi merupakan kondisi terjadinya tekanan darah seseorang diatas nilai normal. Tekanan darah dibagi menjadi tekanan sistolik dan diastolic. Tekanan darah sistolik merupakan darah yang keluar dari jantung untuk segera diedarkan ke seluruh tubuh. Sedangkan tekanan diastolic merupakan darah yang masuk ke jantung dalam keadaan istirahat. Tekanan darah yang normal yaitu tekanan darah yang memiliki angka sistolik ≤ 140 mmHg serta diastole ≤ 90 mmHg (Maria, Henrianto, Loritta, Yenny, & Sri, 2023).

Penelitian sebelumnya bahwa jumlah orang dewasa dengan hipertensi diproyeksikan mencapai 1.5 miliar atau sekitar 33% populasi dewasa (Andika & Graharti, 2025). Meskipun tingkat diagnosis hanya sebesar 54% hanya 42% yang mendapatkan pengobatan dan hanya 21% yang berhasil mencapai kontrol tekanan darah normal. Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia dan beberapa negara di dunia.

Sehingga diperkirakan kasus hipertensi akan meningkat 80% pada tahun 2025 terutama di negara berkembang dari 639 juta kasus pada tahun 2000

menjadi 1.15 miliar kasus pada tahun 2023 (Istichomah & Ambarwati, 2024). Hipertensi di DIY merupakan masalah kesehatan serius dalam beberapa tahun terakhir. Hipertensi selalu menjadi peringkat pertama dalam sepuluh penyakit tertinggi di DIY. Berdasarkan persentasenya pada 2021 hipertensi menyumbang 76.9% dari sepuluh besar penyakit tertinggi yang mengenai penduduk di DIY.

Menurut penelitian sebelumnya, dampak klinisnya sangat besar karena hipertensi berkontribusi terhadap penyakit kardiovaskuler, stroke, gagal ginjal dan kematian prematur (Andika & Graharti, 2025). Hipertensi yang tidak terkontrol menimbulkan risiko kematian kardiovaskular dan morbiditas di seluruh dunia, oleh karena itu sangat penting menilai prevalensi hipertensi di antara terkait riwayat genetik kelompok etnis dan dalam mengontrol tekanan darah serta dalam pemberian antihipertensi (Setiani & Wulandari, 2023). Beberapa faktor yang berkaitan dengan genetika dan gaya hidup diduga berhubungan dengan hipertensi, seperti kurang berolahraga, asupan makanan asin dan berlemak, kebiasaan merokok, minuman beralkohol, stres, dan obesitas (Suhari, Sulistyono, & Fibriansari, 2023). Secara umum, penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Efek dari hipertensi membuat jantung seseorang bekerja lebih keras dan akhirnya kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di jantung, ginjal, dan otak (Ningsih, Widiyono, & Putra, 2021).

Tujuan pengobatan hipertensi ialah menurunkan mortalitas dan morbiditas melalui pendekatan terapi non farmakologis melalui pengaturan berat badan, diet, aktivitas fisik, dan dukungan keluarga (Suhari et al., 2023). Dukungan keluarga untuk memulihkan kondisi kesehatan anggota keluarga yang kurang optimal akan menyebabkan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Selain itu, penyebab lainnya ialah kesulitan dalam regimen terapi yang diprogramkan, kegagalan memasukan regimen pengobatan dalam kehidupan sehari-hari, dan kegagalan melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko (Suprayitna & Fatmawati, 2021). Dampak dari hal tersebut ialah timbul kesenjangan

Nguri Dwi Prasetyo*, Zubaida Rohmawati, Suratini

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Nguri Dwi Prasetyo. *Email: nguridwi21@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2210>

Intervensi senam hipertensi dalam asuhan keperawatan keluarga dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif

terhadap ketidakefektifan manajemen kesehatan lebih lanjut yang menyebabkan tidak terkontrolnya kekambuhan pada hipertensi tersebut (Suhari et al., 2023).

Manajemen kesehatan keluarga cara untuk menyesuaikan dan mengintegrasikan proses keluarga, pengobatan penyakit, dan gejala sisa untuk mencapai tujuan kesehatan tertentu di sektor keluarga (Suhari et al., 2023). Keluarga merupakan garda awal bagi kesehatan karena sebuah keluarga mampu menjadi pengaruh bagi anggota keluarga yang lain dalam sebuah kesehatan keluarga. Fungsi pemeliharaan kesehatan (*health care function*) merupakan fungsi di dalam keluarga dengan menitik beratkan pada aspek kesehatan keluarga yang terjadi karena interaksi dan pola-pola perkembangan keluarga, dan hal tersebut akan tercipta dengan baik di dalamnya untuk sebuah pengambilan keputusan terhadap suatu problem kesehatan.

Berdasarkan fungsi inilah untuk mempertahankan keadaan kesehatan keluarga agar tetap memiliki produktivitas yang tinggi dan kemampuan keluarga dalam mengelola kesehatan keluarga dan individu (Abidin, 2020). Upaya keluarga yang dapat dilakukan untuk merawat anggota keluarga yang hipertensi diantaranya dengan memenuhi lima tugas kesehatan keluarga yakni mengenal masalah hipertensi, memutuskan masalah hipertensi, merawat anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan, dan memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada (Amalia, Arini, Kusumasari, & Daruwati, 2021).

Dukungan koping keluarga dapat menjadi faktor yang sangat penting dalam penyembuhan pasien hipertensi Konsultasi berkelanjutan dan bimbingan pengobatan diperlukan agar pasien hipertensi dapat menerapkan rencana kelangsungan hidup hipertensi yang dapat diterima dan mematuhi aturan pengobatan (Mashuri, Fibriansari, Istiqomah, & Khandidah, 2021).

METODE

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai manajemen kesehatan keluarga tidak efektif terhadap senam hipertensi pada keluarga Tn.P di Dusun Bendungan,

Sidoangung, Godean, Sleman, Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi yang difokuskan pada pemahaman manajemen keluarga tidak efektif yang meliputi apa itu senam hipertensi, tujuan dilakukannya senam hipertensi, dan langkah senam hipertensi. Wawancara dilakukan secara langsung dengan anggota keluarga sebagai sumber utama informasi untuk menggali pengalaman, persepsi, dan dinamika keluarga yang berkaitan dengan masalah kesehatan dan proses adaptasi. Observasi juga dilakukan selama interaksi sehari hari dilingkungan rumah untuk memahami langkah senam hipertensi pada keluarga.

Tahapan asuhan keperawatan keluarga mengikuti siklus keperawatan yaitu pengkajian, diagnosa, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Subjek penelitian ini yaitu keluarga Tn.P warga dusun Bendungan, Sidoangung, Godean, Sleman, Yogyakarta yang belum mengetahui manajemen kesehatan keluarga dalam senam hipertensi. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar pengkajian yang meliputi peninjauan tahap 1 yaitu data umum keluarga, riwayat dan tahap perkembangan keluarga, karakteristik lingkungan struktur keluarga, fungsi keluarga, stressor, dan koping keluarga harapan keluarga serta pemeriksaan fisik keluarga dan selanjutnya yaitu tahap peninjauan II yaitu pengkajian lima tugas kesehatan keluarga.

Penelitian ini dilakukan dengan kunjungan ke keluarga sebanyak 7x kunjungan mulai dari peninjauan I sampai evaluasi. Pengkajian berfokus pada manajemen kesehatan keluarga tidak efektif terhadap penyakit hipertensi. Diagnosa keperawatan ditetapkan berdasarkan data yang terkumpul dan kemudian dirancang rencana intervensi yang spesifik dan terstruktur untuk memperbaiki manajemen kesehatan keluarga dalam senam hipertensi. Pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan secara kolaboratif dengan melibatkan seluruh anggota keluarga. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas intervensi serta perkembangan cara senam hipertensi.

Nguri Dwi Prasetyo*, Zubaida Rohmawati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Nguri Dwi Prasetyo. *Email: nguridwi21@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2210>

Intervensi senam hipertensi dalam asuhan keperawatan keluarga dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada bulan Agustus 2025 hingga September 2025, didapatkan hasil pada keluarga Tn.P sudah mengetahui apa itu hipertensi, penanganan hipertensi, namun belum tau apa itu senam hipertensi. Keluarga Tn.P beralamat di Bendungan, Sidoagung, Godean, Sleman, Yogyakarta dengan 3 anggota keluarga yaitu Tn.P sebagai kepala keluarga berusia 53 tahun, Ny.S sebagai istri berusia 53 tahun dan Sdr. F sebagai anak berusia 24 tahun.

Tipe keluarga Tn.P *nuclear family* (keluarga inti) yang terdiri dari suami, istri, dan anak (Julianingsih, 2021). Berdasarkan data yang didapatkan Tn.P mengatakan memiliki riwayat hipertensi karena faktor keturunan dari orang tua, sudah tidak kontrol, dan sudah tidak konsumsi obat penurun tekanan darah sejak 3 bulan yang lalu. Data observasi yang didapatkan ketika pengukuran tekanan darah didapatkan hasil 148/85 mmHg. Tahap perkembangan keluarga saat ini yaitu keluarga dewasa. Berdasarkan wawancara kepada Tn.P mengatakan keluarganya saat ini sudah terpenuhi dimana saat ini suami istri bertugas untuk saling menjaga dan mengawasi semua kegiatan anak, memenuhi kebutuhan, dan keamanan anak. Komunikasi dalam memecahkan konflik keluarga Tn.P dilakukan dengan diskusi dan musyawarah dan pemegang jabatan tertinggi pada Tn.P mata pencaharian keluarga Tn.P yaitu BUMN di PT KAI.

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada keluarga Tn.P maka muncul diagnosa manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Pengkajian diagnosa berdasarkan kondisi klinis terkait dan penyebab tanda gejala mayor maupun minor. Data yang mendukung penegakan diagnosa yaitu Tn.P dan Ny.P bahwa keluarga tersebut tidak mau menggunakan faskes nya, tidak kontrol, dan sudah tidak mengkonsumsi obat

tekanan darah selama 3 bulan. Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif adalah pola penanganan masalah kesehatan dalam keluarga tidak memuaskan untuk memulihkan kondisi kesehatan keluarga.

Sehingga intervensi yang bisa dilakukan untuk diagnosa manajemen kesehatan keluarga tidak efektif salah satunya yaitu senam hipertensi. Senam hipertensi bertujuan membantu meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot-otot, khususnya otot jantung, sehingga dapat mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi. Melalui senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Senam hipertensi yang dilakukan pada keluarga Tn.P yaitu demonstrasi menggunakan poster dan senam bersama dengan Tn.P agar bisa mengikuti senam hipertensi dan dapat dilakukan kurang lebih 2 kali dalam seminggu selama 30 menit.

Implementasi senam hipertensi yang diberikan kepada keluarga Tn.P dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2025 pukul 15.30 dengan kurun waktu 30 menit di kediaman Tn.P pelaksanaan senam hipertensi diikuti oleh Tn.P dan Ny.P. Implementasi berjalan dengan lancar dan tenang. Tn.P dan Ny.P bersedia ikut serta dalam senam hipertensi dan dapat mempraktekkannya secara mandiri dan akan mengulang senam hipertensi seminggu 2 kali karena kegiatan ini sangat sederhana dan bisa dilakukan secara mandiri di rumah

Evaluasi dilakukan setelah 6 hari setelah implementasi dan mulai mengevaluasi dari tanggal 7-8 Agustus 2025. Sehingga didapatkan hasil bahwa Tn.P mengatakan sudah mengetahui terkait dengan hipertensi dan bisa mempraktikkan senam hipertensi seminggu 2 kali. Tanda bahwa peningkatan dalam manajemen kesehatan Tn.P mau kontrol rutin, tekanan darah turun menjadi 130/86 mmHg dan Tn.P mampu menangani dengan senam hipertensi secara mandiri.

Nguri Dwi Prasetyo*, Zubaida Rohmawati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Nguri Dwi Prasetyo. *Email: nguridwi21@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2210>

Intervensi senam hipertensi dalam asuhan keperawatan keluarga dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif



Gambar 1. Senam Hipertensi

PEMBAHASAN

Demonstrasi senam hipertensi pada keluarga Tn.P dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif yang dilakukan pada bulan Agustus – September mulai dari pengkajian sampai dengan evaluasi. Penelitian ini mendapatkan hasil terhadap manajemen kesehatan yang kurang dan setelah dilakukan cara senam hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa ada pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah masyarakat (Aldiansa & Muhlisin, 2024). Hal ini diperkuat oleh lainnya yang didapatkan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ dan menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi penelitian (Dwisetyo, Suranata, & Tamarol, 2023).

Hasil tekanan darah lansia sebelum intervensi 146.67 mmHg, diastolic 91.67 mmHg, dan rata-rata tekanan darah sistolik. Sesudah senam hipertensi lansia 135.42 mmHg, diastolic 88.17 mmHg. Hal ini dipertegas oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan kegiatan implementasi edukasi dan senam hipertensi pada keluarga binaan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pelatihan senam hipertensi yang didemonstrasikan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat secara mandiri melakukan senam hipertensi (Abdullah, Rumayomi, & Fabanyo, 2023). Sehingga dapat dipahami bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic pada penderita hipertensi.

Selain itu, pada mekanisme peningkatan tekanan darah tinggi atau hipertensi yang kronis akan menyebabkan sel-sel otot polos pada pembuluh darah yang ada di otak mengalami proliferasi. Proses proliferasi tersebut yang akan berdampak pada terjadinya pengecilan atau penyempitan lumen serta dinding yang ada pada pembuluh darah akan semakin menebal. Sehingga, nutrisi yang diangkut darah ke jaringan otak mengalami kendala. Akibatnya sel neuron pada otak akan terjadi iskemik bila tidak memperoleh tindakan yang baik. Ketika iskemik tersebut terbentuk, pompa ion yang membutuhkan ATP tidak berperan dengan baik. Sehingga natrium serta kalsium akan terperangkap dalam sel neuron.

Nguri Dwi Prasetyo*, Zubaida Rohmawati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Nguri Dwi Prasetyo. *Email: nguridwi21@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2210>

Intervensi senam hipertensi dalam asuhan keperawatan keluarga dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif

Natrium nantinya menarik H₂O ke dalam sel akibatnya menyebabkan edema. Meningkatnya tekanan darah di dalam arteri bisa terjadi oleh beberapa hal, seperti jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya, arteri besar kehilangan kelenturannya, dan menjadi kaku, sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. Hal ini yang terjadi pada usia lanjut karena dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosclerosis (Yu, Yan, Yang, Gao, Wang, & Huang, 2021). Melalui cara yang sama, tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi vasokonstriksi, yaitu jika arteri kecil (arteriola) untuk sementara waktu mengkerut karena perangsangan saraf atau hormon di dalam darah.

Bertambahnya cairan dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini terjadi jika terdapat kelainan fungsi ginjal sehingga tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh. Volume darah dalam tubuh meningkat, sehingga tekanan darah juga meningkat (Li, Yu, Bai, Huang, Ying, Wang, & Wang, 2023). Akibat lain dari kurang terkontrolnya hipertensi karena Tn.P tidak menggunakan faskes nya dengan baik, tidak mau kontrol ke faskes terdekat dan tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi sesuai anjuran dokter dan terputusnya minum obat selama 3 bulan terakhir.

SIMPULAN

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada keluarga Tn.P hasil yang didapatkan bahwa Tn.P tidak mengetahui senam hipertensi, Tn.P memiliki kartu faskes tetapi tidak digunakan dengan baik, tidak pernah kontrol tekanan darah, dan tidak mengkonsumsi obat tekanan darah dalam 3 bulan terakhir. Penatalaksanaan yang dialami keluarga Tn.P dilakukan dengan teknik senam hipertensi dengan tujuan terkontrolnya hipertensi dan penanganan secara non farmakologis. Sehingga didapatkan hasil bahwa Tn.P mengatakan sudah mengetahui terkait dengan hipertensi dan dapat mempraktikkan senam hipertensi seminggu 2 kali.

Nguri Dwi Prasetyo*, Zubaida Rohmawati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Nguri Dwi Prasetyo. *Email: nguridwi21@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2210>

Tanda bahwa peningkatan dalam manajemen kesehatan Tn.P mau kontrol rutin, tekanan darah turun menjadi 130/86 mmHg dan Tn.P mau menanganinya dengan senam hipertensi secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Rumayomi, E. J., & Fabanyo, R. A. (2023). Implementasi Edukasi Dan Senam Hipertensi Pada Keluarga Binaan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(6), 2495–2505.
- Abidin, A. Z. (2020). Pelaksanaan Fungsi Pemeliharaan Kesehatan Keluarga Dengan Pengetahuan Terapi Komplementer Pada Penderita Hipertensi Di Balenrejo Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), 66-75.
- Aldiansa, P., & Muhlisin, A. (2024). Pengaruh Senam Hipertensi Untuk Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Nusa Indah Desa Ngrombo. *Malahayati Nursing Journal*, 6(12), 4902–4908.
- Amalia, R. N., Arini, T., Kusumasari, R. V., & Daruwati, C. E. (2021). Pengaruh Edukasi Keluarga Tentang Manajemen Hipertensi Terhadap Self Manajemen Hipertensi di Desa Ringinharjo, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Akper YKY Yogyakarta*, 13(2), 66-74.
- Andika, G. A., & Graharti, R. (2025). Update on Hypertension Guidelines: A Literature Review. *Medical Profession Journal of Lampung*, 15(3), 580-585.
- Dalimunthe, N. K., & Astuti, D. W. (2022). Implementasi Interprofesional Education Terhadap Penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus di Kabupaten Pesawaran, Lampung. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 64-71.
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 4(2), 1–7.

Intervensi senam hipertensi dalam asuhan keperawatan keluarga dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif

- Elvira, M., Sinthania, D., Dewi, D. S., Yessi, H., & Arif, M. (2024). Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Melalui Penguatan Peran Kader Dan Senam Hipertensi. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1),
- Frstiani, A. K. B., & Putra, G. M. (2025). Skrining Hipertensi Sebagai Langkah Awal Pencegahan Penyakit Jantung dan Stroke:- *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 11-15.
- Istichomah, I., & Ambarwati, E. R. (2024). Edukasi Tentang Tanaman Herbal Untuk Mengatasi Hipertensi Di Dusun Sumber Gamol Gamping Sleman. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (Jphi)*, 6(1), 1.
- Julianingsih, M. (2021). Identifikasi Dukungan Sosial Keluarga Inti pada Siswa Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(2), 238-242.
- Li, X., Yu, J., Bai, J., Huang, H., Ying, S., Wang, A., & Wang, P. (2023). Interaction between obesity and hypertension on arteriosclerosis in chinese urban adults: a population-based cross-sectional study. *Clinical Nursing Research*, 32(3), 629-638.
- Mashuri, M., Fibriansari, R. D., Istiqomah, I. N., & Khandidah, R. W. (2021). The Effect Of Treatment Of Waterbole Juice On Blood Pressure Reduction In Hypertension Patients: Literature Review. *Indonesian Journal Of Health Care Management (Ijohcm)*, 2(1): 1-9.
- Maria, P. S., Henrianto, S. K., Loritta, Y., Yenny, Y., & Sri, W. H. (2023). Pelatihan Pembuatan Modul Ajar Interaktif Bagi Guru Dengan Menggunakan Canva (Studi Kasus: Sdn 204 Palembang). *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(3), 1–7.
- Ningsih, H., Widiyono, W., & Putra, F. A. (2021). *Efektifitas Pemberian Jus Pepaya dengan Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Melati Karangasem* (Doctoral dissertation, Universitas Sahid Surakarta).
- Setiani, R., & Wulandari, S. A. (2023). Hubungan Faktor Genetik Dengan Kejadian Hipertensi: Scoping Review. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 5(1), 60–66.
- Suhari, S., Sulistyono, R. E., & Fibriansari, R. D. (2023). Manajemen Kesehatan Keluarga Pada Pasien Yang Menderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 7(2), 95.
- Suprayitna, M., & Fatmawati, B. R. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 6(2), 54.
- Yu, L., Yan, J., Yang, C., Gao, Y., Wang, A., & Huang, H. (2021). Predictive Performance And Optimal Cut-Off Points Of Blood Pressure For Identifying Arteriosclerosis Among Adults In Eastern China. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(17).

Nguri Dwi Prasetyo*, Zubaida Rohmawati, Suratini

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Nguri Dwi Prasetyo. *Email: nguridwi21@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2210>