

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TN. B DENGAN
MASALAH MANAJEMEN KESEHATAN KELUARGA TIDAK EFEKTIF
(PENDERITA HIPERTENSI) DENGAN PENERAPAN *BRISK WALKING
EXERCISE* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAMPAL CELAKET**

Ike Nur Safitri

Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai di Masyarakat. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Olahraga ringan atau aktivitas fisik, seperti jalan cepat, dapat menurunkan angka kematian pada penderita penyakit kardiovaskular, seperti hipertensi. *Brisk Walking Exercise* merupakan olah raga ringan untuk penderita hipertensi yang meliputi jalan cepat 15-30 menit. Penulisan Karya Ilmiah ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan keluarga dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* dalam menurunkan tekanan darah Tn. B, seorang penderita hipertensi, di Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket. Studi ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan keluarga. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik Tn. B serta keluarganya. pada studi kasus ini penerapan intervensi *brisk walking exercise* (jalan Cepat) dengan diagnosa yang di angkat manajemen kesehatan keluarga tidak efektif implementasi yang dilakukan yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi kepada keluarga, mengajarkan latihan *Brisk Walking Exercise*, dan memberikan informasi fasilitas kesehatan yang ada dilingkungan keluarga, maka masalah penurunan tekanan darah pada penyakit hipertensi Tn. B dapat teratasi selama 3 hari dengan hasil: tekanan darah sebelum *brisk walking* adalah 162/94 mmHg terjadi penurunan tekanan darah menjadi 138/80 mmHg, maka dapat simpulkan tindakan implementasi yang dilakukan berhasil memperbaiki keadaan keluarga Tn. B dan mengatasi masalah yang pada keluarga Tn. B. Diharapkan bahwa asuhan keperawatan keluarga yang dapat terintegrasi dapat membantu Tn. B dan keluarga dalam mencapai manajemen kesehatan keluarga yang lebih efektif, khususnya dalam pengelolaan hipertensi melalui *Brisk walking Exercise* di Wilayah Kerja Rampal Celaket.

Kata Kunci : Hipertensi, Manajemen Kesehatan Keluarga, Brisk Walking Exercise