

Penerapan Hidroterapi Dan *Burger Allen Exercise*  
Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga  
Penderita Hipertensi Dengan Masalah Manajemen Kesehatan  
Keluarga Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang

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

---

### ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastole >90 mmHg dalam keadaan istirahat. Jika tidak ditangani menyebabkan kerusakan ginjal, jantung dan otak. Penerapan hidroterapi dan *buenger allen exercise* terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga penderita hipertensi. Studi ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan keluarga dalam penerapan hidroterapi dan *burger allen exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif di wilayah kerja puskesmas arjuno kota malang. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan dilakukan sejak tanggal 25-27 April 2025 di wilayah kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang. Pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah pemberian hidroterapi yaitu rendam kaki air hangat 40°C selama 15 menit, dan *buenger allen exercise* selama 15-18 menit. Kesimpulan setelah diberikan intervensi hidroterapi dan *buenger allen exercise* selama 3 hari tekanan darah pasien mengalami penurunan dari 168/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Diharapkan pasien dan keluarga rutin menjalani gaya hidup sehat serta mandiri menerapkan intervensi hidroterapi dan *buenger allen exercise* untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Hidroterapi, *Burger Allen Exercise*, Manajemen Kesehatan Keluarga, Tekanan Darah