

ABSTRAK

Veria Sarinah (2023). Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Sety Julita, S.Kep, M.Kep dan pembimbing (II) Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH.

Lansia adalah seseorang yang lanjut usia, dimana batasan lanjut usia adalah dari 60-74 tahun. Usia lansia ini rentan terkena penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi pembuluh darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg yang menetap dalam beberapa kali pemeriksaan. Hipertensi juga sering disebut sebagai *the silent killer* karena sering datang tanpa adanya keluhan. Hipertensi menjadi kontributor tunggal untuk penyakit jantung, gagal ginjal dan stroke. Salah satu faktor risiko hipertensi adalah kurangnya aktivitas fisik dan olahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah menerapkan senam hipertensi pada lansia untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif studi kasus yang dilakukan pada 11-16 Mei 2023. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang lansia yang menderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek 1 dan 2 mengalami penurunan tekanan darah sesudah dilakukan senam hipertensi dengan durasi senam selama 15-20 menit selama 6 kali pertemuan. Kesimpulannya penerapan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah subjek, sehingga subjek dapat melakukan penatalaksanaan dalam mengontrol tekanan darahnya. Saran bagi puskesmas hendaknya menganjurkan kepada penderita hipertensi untuk melakukan senam rutin dan mengadakan program edukasi senam hipertensi terhadap penderita hipertensi, bagi institusi Pendidikan agar menambah referensi sebagai bahan pembelajaran terkait hipertensi dan senam hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Tekanan Darah, Senam Hipertensi.

ABSTRACT

Veria Sarinah (2023). Application of Hypertension Exercise in the Elderly to Reduced Blood Pressure in the working area of the Primary Healthcare Center in Pekan Heran. Scientific Paper Case Study, Nursing DIII Study Program Outside the Main Campus, Riau Health Polytechnic, Ministry of Health. Supervisor (I) Ns. Sety Julita, S.Kep, M.Kep and supervisor (II) Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH.

The elderly are individuals of advanced age, ranging from 60-74 years old. This age group is prone to high blood pressure, also known as hypertension. Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is above 140 mmHg and the diastolic blood pressure is above 90 mmHg, consistently observed in multiple examinations. Hypertension is often referred to as the silent killer because it often presents without symptoms. It is a significant contributor to heart disease, kidney failure, and stroke. One of the risk factors for hypertension is lack of physical activity and exercise. The aim of this research is to implement hypertension exercise in the elderly to lower blood pressure in hypertensive patients. This study is a descriptive case study conducted from May 11 to May 16, 2023. The subject of this study are two elderly individuals with hypertension. The results of the study show that subject 1 and subject 2 experienced a decrease in blood pressure after performing hypertension exercise for a duration of 15-20 minutes during 6 sessions. The conclusion is that the application of hypertension exercise can reduce the subject's blood pressure, so that hypertensive patients can carry out management in controlling their blood pressure. Advice for health centers should advise hypertension sufferers to do routine exercise and conduct hypertension exercise education programs for hypertension sufferers, for educational institution in order to add references as learning materials related to hypertension and hypertension exercises.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Blood Pressure, Hypertension Exercises*