

ABSTRAK

Dilla Dwi Rahmadhani (2024). *Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) R. Sakhnan, SKM., M. Kes, (II) Magdalena, SST., S. Kep., M. Kes.

Lansia adalah seseorang yang pada umumnya akan mengalami penurunan pada fungsi organ dan anatomi tubuh. Perubahan pada sistem jantung lansia akan memperbaharui tekanan darah yang dihasilkan yang menyebabkan lansia mudah mengalami hipertensi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tujuan dari karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan dua subjek penelitian yang dilakukan pada bulan April 2024. Pelaksanaan Senam Hipertensi dilakukan dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Senam Hipertensi yang dilaksanakan dalam waktu 20 menit selama 3 hari dalam seminggu. Hasil studi kasus ini didapatkan penurunan tekanan darah pada subjek 1 hasil pengukuran tekanan darah pada hari pertama 160/96 mmHg dan setelah intervensi menjadi 138/80 mmHg pada hari ketiga. Pada subjek 2 hasil pengukuran tekanan darah pada hari pertama 155/95 mmHg dan setelah intervensi menjadi 130/80 mmHg pada hari ketiga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengawali penelitian lebih lanjut tentang Senam Hipertensi secara tepat sebagai salah satu asuhan keperawatan pasien Hipertensi. Penerapan Senam Hipertensi memiliki pengaruh dalam penurunan Tekanan Darah kedua subjek. Ini menunjukkan Senam Hipertensi efektif Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Dilla Dwi Rahmadhani (2024). Application of Hypertension Gymnastics to Lower Blood Pressure in the Elderly in the Rejosari Health Center Working Area. Case Study Scientific Paper, DIII Riau Nursing Study Program, Department of Nursing, Riau Health Ministry Polytechnic. Supervisor (I) R. Sakhnan, SKM., M. Kes, (II) Magdalena, SST., S. Kep., M. Kes.

Elderly is someone who will generally experience a decrease in organ function and body anatomy. Changes in the elderly heart system will renew the blood pressure produced which causes the elderly to easily experience hypertension. Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. The purpose of this scientific paper is to determine blood pressure before and after the application of Hypertension Gymnastics to Lower Blood Pressure in the Elderly in the Rejosari Health Center Working Area. This research is descriptive with two research subjects conducted in April 2024. The implementation of Hypertension Gymnastics is done by measuring blood pressure before and after Hypertension Gymnastics is carried out within 20 minutes for 3 days a week. The results of this case study obtained a decrease in blood pressure in subject 1 the results of blood pressure measurements on the first day 160/96 mmHg and after intervention to 138/80 mmHg on the third day. In subject 2 the results of blood pressure measurements on the first day 155/95 mmHg and after the intervention to 130/80 mmHg on the third day. The results of this study are expected to initiate further research on Hypertension Gymnastics as one of the nursing care for Hypertension patients. The application of Hypertension Gymnastics has an influence in reducing the Blood Pressure of both subjects. This shows that Hypertension Gymnastics is effective in lowering blood pressure in the elderly.

Keywords: Hypertension, Hypertension Gymnastics, Blood Pressure