

ABSTRAK

VIA OKTA VIANA, (2025). Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran Kabupaten Indragiri Hulu. Pembimbing (I) Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.K (II) Ns. Alice Rosy., S.Kep., M.Kep.

Hipertensi merupakan suatu penyakit karena adanya peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Berdasarkan wawancara yang dilakukan bersama petugas kesehatan di UPTD Puskesmas Pekan Heran Kabupaten Indragiri Hulu didapatkan pelayanan untuk penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran Kabupaten Indragiri Hulu belum dimanfaatkan oleh masyarakat dikarenakan berbagai faktor seperti tidak rutin berobat, penderita hipertensi yang menghentikan konsumsi obat namun ternyata masih menderita hipertensi dan belum dilakukan atau diterapkan senam hipertensi. Tujuan dari karya tulis ilmiah ini adalah mendeskripsikan penerapan senam hipertensi pada lansia hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif studi kasus dengan 2 subjek. Pelaksanaan senam hipertensi dilakukan dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam hipertensi menggunakan sphygmomanometer yang dilaksanakan dalam waktu 20 menit selama 5 hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran pada tanggal 14-18 April 2025. Hasil studi kasus ini didapatkan Penerapan senam hipertensi yang dilakukan terhadap subjek 1 (Ny. R) dapat membantu menurunkan tekanan darah subjek. Setelah dilakukan penerapan selama 5 kali pertemuan, terdapat penurunan tekanan darah dari sebelum pengkajian dan setelah 5 kali penerapan senam hipertensi terhadap subjek sehingga pasien hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan dalam mengontrol tekanan darahnya. Penerapan senam hipertensi yang dilakukan terhadap subjek 2 (Ny. S) dapat membantu menurunkan tekanan darah subjek. Setelah dilakukan penerapan selama 5 kali pertemuan, terdapat penurunan tekanan darah dari sebelum pengkajian dan setelah 5 kali penerapan senam hipertensi terhadap subjek sehingga pasien hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan dalam mengontrol tekanan darahnya. Dengan saran diharapkan bagi perawat dan petugas puskesmas hendaknya menganjurkan kepada penderita hipertensi untuk melakukan senam rutin dan mengadakan program dan edukasi mengenai hipertensi terhadap penderita hipertensi.

Kata Kunci: Senam Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah.

ABSTRACT

VIA OKTA VIANA, (2025). *Implementation of Hypertension Gymnastics in the Elderly to Lower Blood Pressure in the Work Area of the Pekan Heran Health Center UPTD, Indragiri Hulu Regency. Supervisor (I) Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.K (II) Ns. Alice Rosy., S.Kep., M.Kep.*

Hypertension is a disease caused by an increase in blood pressure $\geq 140/90$ mmHg. Based on interviews conducted with health workers at the Pekan Heran Health Center UPTD, Indragiri Hulu Regency, it was found that services for hypertension sufferers in the Pekan Heran Health Center UPTD work area have not been utilized by the community due to various factors such as not taking medication regularly, hypertension sufferers who stop taking medication but still suffer from hypertension and have not been given or applied hypertension exercises. The purpose of this scientific paper is to describe the application of hypertension exercises in elderly hypertensive patients to lower blood pressure. The method used is a descriptive case study research with 2 subjects. The implementation of hypertension exercises is carried out by measuring blood pressure before and after being given hypertension exercises using a sphygmomanometer which is carried out for 20 minutes for 5 consecutive days with a frequency of once a day in hypertension sufferers in the Pekan Heran Health Center UPTD work area on April 14-18, 2025. The results of this case study obtained the application of hypertension exercise performed on subject 1 (Mrs. R) can help lower the subject's blood pressure. After being applied for 5 meetings, there was a decrease in blood pressure from before the assessment and after 5 times of applying hypertension exercise to the subject so that hypertensive patients can carry out management in controlling their blood pressure. The application of hypertension exercise performed on subject 2 (Mrs. S) can help lower the subject's blood pressure. After being applied for 5 meetings, there was a decrease in blood pressure from before the assessment and after 5 times of applying hypertension exercise to the subject so that hypertensive patients can carry out management in controlling their blood pressure. With suggestions, it is expected that nurses and health center officers should encourage hypertensive patients to do routine exercise and hold programs and education about hypertension for hypertensive patients.

Keywords: Hypertension Gymnastics, Elderly, Blood Pressure.