

ABSTRAK

Dhea Utama Zuarni (2025). Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing: (I) Ns. Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes., (II) Ns. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis adalah dengan melakukan senam hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dari Maret hingga Juni 2025, dengan durasi 20 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua subyek. Subyek I mengalami penurunan tekanan sistolik sebesar 7,67 mmHg dan diastolik 3,67 mmHg, sementara subyek II mengalami penurunan sistolik 9 mmHg dan diastolik 7,33 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Disarankan agar senam hipertensi dilakukan secara rutin sebagai bagian dari program promosi kesehatan lansia di fasilitas layanan kesehatan.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Dhea Utama Zuarni (2025). The Application of Hypertension Exercise to Reduce Blood Pressure in the Elderly at Simpang Tiga Public Health Center, Pekanbaru. Case Study Scientific Paper, Diploma III Nursing Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisors: (I) Ns. Idayanti, S.Kep., M.Kes., (II) Ns. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes.

Hypertension is a common health issue among the elderly and may lead to serious complications if not properly managed. One non-pharmacological approach is hypertension exercise. This study aimed to examine the application of hypertension exercise in reducing blood pressure in the elderly. The study employed a descriptive method using a case study approach involving two elderly individuals with hypertension in the working area of Simpang Tiga Public Health Center, Pekanbaru. The intervention was implemented over three consecutive days from March to June 2025, with each session lasting 20 minutes. The results showed a reduction in blood pressure in both subjects. Subject I showed a systolic reduction of 7.67 mmHg and diastolic 3.67 mmHg, while Subject II showed a systolic reduction of 9 mmHg and diastolic 7.33 mmHg. The conclusion of this study is that hypertension exercise is effective in reducing blood pressure in the elderly. It is recommended that this exercise be practiced regularly as part of elderly health promotion programs in healthcare services.

Keywords: Hypertension, Elderly, Hypertension Exercise, Blood Pressure