

ABSTRAK

Alghanyyuri Dwi Putra (2025). *Penerapan Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah* Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH (II) Kustiasih Lestari, SKM., M.Si

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai di masyarakat dapat menimbulkan komplikasi bagi yang terkena dampaknya. Salah satu pengobatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah ialah senam jantung sehat. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan teknik Senam Jantung Sehat untuk menurunkan tekanan darah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain studi kasus yang dilakukan pada 16-18 April 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien yang menderita hipertensi grade 2. Hasil penelitian diperoleh bahwa subjek 1 dan subjek 2 mengalami penurunan tekanan darah setelah mengaplikasikan teknik senam jantung sehat, dimana sebelum penerapan tekanan darah subjek 1 adalah 162/99 mmHg menurun menjadi 157/92 mmHg, pada hari kedua sebelum diberikan senam jantung sehat adalah 151/93 mmHg menurun menjadi 149/91 mmHg, dan pada hari ketiga sebelum diberikan senam jantung sehat adalah 149/90 mmHg menurun menjadi 145/85 mmHg. Pada subjek 2 sebelum penerapan tekanan darah 179/94 mmHg menurun menjadi 168/95 mmHg, pada hari ke dua sebelum diberikan senam jantung sehat adalah 167/91 mmHg menurun menjadi 161/90 mmHg, dan pada hari ketiga sebelum diberikan senam jantung sehat adalah 155/87 mmHg menurun menjadi 152/89. Teknik Senam Jantung Sehat dapat di terapkan oleh penderita hipertensi dengan rutin dan mudah dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Teknik Senam Jantung Sehat

ABSTRACT

Alghanyyuri Dwi Putra (2025). The Implementation of Healthy Heart Exercise on Reducing Blood Pressure in Elderly Hypertensive Patients at Tresna Werdha Khusnul Khotimah Social Nursing Home, Scientific Writing Case Study, DIII Nursing Study Program, Nursing Department, Riau Health Polytechnic of the Ministry of Health. Supervisors (I) Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH (II) Kustiasih Lestari, SKM., M.Si.

Hypertension is a disease that we often encounter in society that can cause complications for those affected. One of the non-pharmacological treatments to lower blood pressure is healthy heart exercise. The purpose of this study is to describe the Healthy Heart Exercise technique to lower blood pressure. This type of research is descriptive with a case study design conducted on April 16-18, 2025. The subjects in this study were two patients suffering from grade 2 hypertension. The results of the study obtained that subject 1 and subject 2 experienced a decrease in blood pressure after applying the healthy heart exercise technique, where before the application of subject 1's blood pressure was 162/99 mmHg decreased to 157/92 mmHg. on the second day before being given healthy heart exercise was 151/93 mmHg decreased to 149/91 mmHg, and on the third day before being given healthy heart exercise was 149/90 mmHg decreased to 145/85 mmHg. In subject 2 before the application of blood pressure 179/94 mmHg decreased to 168/95 mmHg, on the second day before being given healthy heart exercise was 167/91 mmHg decreased to 161 90 mmHg, and on the third day before being given healthy heart exercise was 155/87 mmHg decreased to 152/89. Healthy Heart Exercise Technique can be applied by hypertension sufferers routinely and is easy to do independently to lower blood pressure.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Healthy Heart Exercise Techniques