

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung  
Program Studi Keperawatan Bogor  
Chika Haerunisa Maharani  
NIM. P17320320007

## **ABSTRAK**

Hipertensi masih menjadi permasalahan penyakit tidak menular secara global. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun. Hipertensi disebut silent killer karena tidak secara langsung membunuh penderitanya, melainkan memicu terjadinya penyakit lain dan mematikan (Pudiastuti, 2013). Hipertensi telah menjadi penyakit degeneratif yang diturunkan kepada anggota keluarga yang memiliki riwayat sama (Kemenkes RI, 2016). Masalah ini harus diwaspadai mengingat hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan kematian. Salah satu pemicu naik atau turunnya tekanan darah adalah kondisi emosi, termasuk tingkat stres. Stres nyatanya bisa memengaruhi kondisi fisik secara keseluruhan, serta menyebabkan naiknya tekanan darah secara mendadak. Tak hanya itu, stres juga bisa menyebabkan seseorang melakukan hal-hal “diluar dugaan” yang bisa memicu penyakit lain. Salah satu kondisi yang bisa terjadi akibat kondisi ini adalah naik atau turunnya kadar gula darah, misalnya karena pola makan yang tidak sehat. Maka dari itu, meski tidak banyak memengaruhi tekanan darah, stres sebaiknya dihindari agar gangguan kesehatan lain tidak muncul pada tubuh. Senam Hipertensi adalah olahraga yang efektif untuk memenuhi kebutuhan oksigen di dalam tubuh yang meningkat dengan produksi energi. Hasil yang diharapkan yaitu pasien Hipertensi yang menderita stres dapat sembuh dari penyakit yang dialaminya.

**Kata Kunci : Penerapan Teknik Senam Hipertensi**

Bandung Ministry of Health Polytechnic

Bogor Nursing Study Program

Chika Haerunisa Maharani

P17320320007

## **ABSTRACT**

Hypertension is still a global non-communicable disease problem. Hypertension is called the silent killer because it does not directly kill the sufferer, but triggers the occurrence of other and deadly diseases (Pudiastuti, 2013). This problem must be watched out for considering that hypertension is a major risk factor for cardiovascular disease because death. One of the triggers for an increase or decrease in blood pressure is emotional conditions, including stress levels. In fact, stress can affect the physical condition as a whole, and cause a sudden rise in blood pressure. Not only that, stress can also cause a person to do things "unexpectedly" which can lead to other diseases. One of the conditions that can occur as a result of this condition is an increase or decrease in blood sugar levels, for example due to an unhealthy diet. Therefore, even though it doesn't affect blood pressure much stress should be avoided so that other health problems don't appear in the body. Hypertension Gymnastics is an effective exercise to meet the increased demand for oxygen in the body with energy production. The expected result is that hypertension patients who suffer from stress can recover from their illness.

**Keywords: Application of Hypertension Exercise Techniques**