

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor)

Pinkan Anum
NIM. P17320321101

Application of Hypertension Exercises to Reduce High Blood Pressure
in Elderly People with Hypertension at RW.02
Bubulak Village, Bogor City

i – xiii + 72 pages, 5 Chapters, 6 Tables, 5 Appendices

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the main health problems experienced by the elderly, with increasing prevalence in various countries, including Indonesia. Previous research shows that hypertension exercise is effective in reducing blood pressure in elderly people with hypertension. **Objective:** to apply hypertension exercises to reduce high blood pressure in elderly people with hypertension. This research design is a case study that applies pre-experimental post-test techniques. **Method:** This study carried out hypertension exercises and observed its impact on reducing blood pressure in elderly people with hypertension. Participants in this study were elderly people over 60 years old who suffered from hypertension, totaling 5 people with hypertension who had 3 meetings in 1 week. **Results:** After doing hypertension exercises, systolic and diastolic blood pressure decreased by 10 - 20 mmHg. **Conclusion:** as many as 2 respondents' blood pressure became normal while 3 respondents' blood pressure became normal to high.

Keywords: Hypertension, Elderly, Hypertension Exercise

Bibliography: 23 libraries

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor)

Pinkan Anum

NIM. P17320321101

Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah
Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi di RW.02
Kelurahan Bubulak Kota Bogor

i – xiii + 72 halaman, 5 BAB, 6 Tabel, 5 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dialami oleh lansia, dengan prevalensi yang semakin meningkat di berbagai negara termasuk Indonesia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Tujuan :** menerapkan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan Hipertensi. Desain penelitian ini merupakan studi kasus yang menerapkan teknik pre-experimental post-test. **Metode :** Penelitian ini melakukan senam hipertensi dan mengamati dampaknya terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Partisipan dalam penelitian ini adalah lanjut usia diatas 60 tahun yang menderita hipertensi berjumlah sebanyak 5 orang dengan Hipertensi yang dilakukan 3 kali pertemuan dalam 1 minggu. **Hasil :** Setelah melakukan senam Hipertensi terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik turun 10 – 20 mmHg. **Kesimpulan :** sebanyak 2 responden tekanan darah menjadi normal sedangkan 3 reponden tekanan darah menjadi normal tinggi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi

Daftar Pustaka : 23 Pustaka