

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Alya Triyananda
NIM. P17320319053

Penerapan Senam Otak Terhadap Perubahantekanan Darah Tinggi Lansia Di Rw
17 Kelurahan Cilendek Barat Bogor

i – xii + 55 Halaman, V BAB, 6 Tabel, 21 gambar, 7 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia mengalami proses penuaan yang mengakibatkan fungsi fisiologis tubuh menurun dan rentan terhadap berbagai penyakit, salah satunya hipertensi yang menjadi penyakit tertinggi yang dialami lansia. Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah kurangnya melakukan aktivitas fisik. Senam otak menjadi salah satu aktifitas fisik yang ringan dan berdampak baik untuk lansia. Senam otak melancarkan peredaran darah untuk mencegah dan mengontrol hipertensi. **Tujuan** : Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap tekanan darah tinggi lansia di RW 17 Cilendek Barat, Bogor. **Metode** : Jenis penelitian yang diambil adalah studi kasus, dengan pengambilan sampel sebanyak 3 orang yang mengalami hipertensi, responden akan di ukur tekanan darahnya sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi senam otak dan melihat perubahan tekanan darah. **Hasil** : Hasil dari penelitian ketiga responden rata-rata mengalami penurunan tekanan darah sistole 20 mmHg dan diastole 6,6 mmHg setelah dilakukannya senam otak.

Kesimpulan : Penerapan senam otak terbukti dapat menormalkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di RW 17 Cilendek Barat, Bogor.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Otak

Daftar Pustaka: 19 Sumber (2015 – 2021)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Alya Triyananda
NIM. P17320319053

Application Of Brain Gym To Changes In Elderly High Blood Pressure In RW 17
Cilendek Barat Village, Bogor

i – xii + 55 Pages, V Chapters, 6 tables, 21 pictures, 7 Attachments

ABSTRACT

Background : The elderly experience an aging process which results in decreased physiological functions of the body and is susceptible to various diseases, one of which is hypertension which is the highest disease experienced by the elderly. One of the factors that cause hypertension is a lack of physical activity. Brain gym is a light physical activity that has a good impact on the elderly. Brain gym improves blood circulation to prevent and control hypertension. **Objective:** This study was aimed to determine the effect of brain exercise on high blood pressure in the elderly in RW 17 Cilendek Barat, Bogor. **Methods:** The type of research taken is a case study, with a sample of 3 people who have hypertension, the respondents will have their blood pressure measured before and after the brain gym therapy intervention and see changes in blood pressure. **Results:** The results of the study of the three respondents experienced a decrease in systolic blood pressure of 20 mmHg and diastolic blood pressure of 6.6 mmHg on average after brain gym.

Conclusion : The application of brain exercise has been proven to normalize blood pressure in the elderly with hypertension in RW 17 Cilendek Barat, Bogor.

Keywords : Hypertension, Elderly, Brain Gym

Bibliography : 19 Source (2015-2021)