

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Ade Murti
NIM P17320319050

Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Rw 11 Kelurahan Pasirjaya Kota Bogor

i – xiii + 63 Halaman, V BAB, 6 Tabel, 34 Gambar, 5 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Lanjut usia adalah seseorang yang sudah berusia lebih dari atau sama dengan 60 tahun dan merupakan tahap akhir dari daur kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah ketika tekanan darah melebihi 140/90 mmHg berdasarkan pada beberapa kali pengukuran, bisa terjadi dengan ataupun tanpa tanda dan gejala. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis salah satunya dengan senam hipertensi. Senam hipertensi adalah sebuah aktivitas fisik untuk membantu menurunkan tekanan darah, senam hipertensi bisa dilakukan oleh siapa saja baik muda ataupun tua untuk membantu meningkatkan kesehatan fisik. **Tujuan :** Mengetahui penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi. **Metode :** Penerapan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan kuesioner dan pengukuran, dengan jumlah 4 responden. **Hasil :** Hasil dari penelitian ini terdapat penurunan tekanan darah dimana setelah dilakukan senam hipertensi, tekanan darah sistolik rata-rata turun 10-30 mmHg, dan diastolik rata-rata turun 10-20 mmHg. **Kesimpulan :** Penerapan senam hipertensi terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RW 11 Kelurahan Pasirjaya Kota Bogor.

Kata Kunci : Lansia, hipertensi, senam hipertensi

Daftar Pustaka : 37 Sumber (2013-2022)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Ade Murti
NIM P17320319050

Application of Hypertension Exercise to Lower Blood Pressure in Elderly with
Hypertension at RW 11 Pasirjaya Village Bogor City

i – xiii + 63 Pages, V CHAPTER, 6 Table, 34 Picture, 5 Attachment

ABSTRACT

Background : Elderly is someone who is more than or equal to 60 years and is the final stage of the human life cycle that cannot be avoided. Hypertension or high blood pressure is when blood pressure exceeds 140/90 mmHg based on several measurements, which can occur with or without signs and symptoms. Management of hypertension can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological management of hypertension is hypertension exercise. Hypertension exercise is a physical activity to help lower blood pressure, hypertension exercise can be done by anyone, young or old, to help improve physical health. **Purpose** : Knowing the decrease in blood pressure after doing hypertension exercise. **Method** : This application uses case study research with a descriptive research design. Sampling using questionnaires and measurements, with the number of respondents as many as 4 people. **Results** : The results of this study showed a decrease in blood pressure where after hypertension exercise, systolic blood pressure on average decreased 10-30 mmHg, and diastolic blood pressure on average decreased 10-20 mmHg. **Conclusion** : The application of hypertension exercise has been proven to reduce blood pressure in the elderly with hypertension at RW 11 Pasirjaya Village Bogor City.

Keywords : Elderly, hypertension, hypertension exercise.

Bibliography : 37 Source (2013-2022)