

**APPLICATION OF HYPERTENSION EXERCISES IN DECREASING  
BLOOD PRESSURE IN ELDERLY IN WORK AREA  
PUSKESMAS GAMPING I**

Ibnu Rachman Sufis <sup>1</sup>, Nunuk Sri Purwanti <sup>2</sup>

Nursing Department, Health Polytechnic, Ministry of Health, Yogyakarta

Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: [rachmansufis21@gmail.com](mailto:rachmansufis21@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Elderly is the final stage of the journey in human life from birth until reaching the age of more than 60 years. Hypertension is a disease characterized by an increase in arterial pressure above the normal limit, namely the normal limit for systolic blood pressure is more than 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 85 mmHg. Hypertension is a dangerous disease because it can cause sudden death, so it is often called "the silent killer". Hypertension is also still the main cause of death globally, accounting for 10.4 million people dying every year. Efforts to manage hypertension non-pharmacologically, one of which is hypertension exercise. Hypertension exercises do not cause dangerous side effects if done long term.

**Objective:** Gain real experience regarding the application of hypertension exercises in reducing blood pressure in two elderly people with hypertension in the Gamping I Community Health Center working area.

**Method:** The author uses a case study method with interviews, observation, physical examination, and documentation using the gerontic nursing care process.

**Results:** After assessing and analyzing the data, 2 nursing diagnoses were obtained, namely ineffective health management and risk of cerebral perfusion. The intervention carried out was education on hypertension physical exercise, monitoring vital signs. Implementation was carried out over 3 visits and evaluation was carried out at the end of each intervention

**Conclusion:** After implementing hypertension exercises 3x a week, changes in blood pressure both systole and diastole were found.

Keywords: Elderly, Hypertension, Hypertension Exercise

<sup>1</sup>) Nursing Professional Education Students Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2</sup>) Lecturer in the Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

# PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING I

Ibnu Rachman Sufis <sup>1</sup>, Nunuk Sri Purwanti <sup>2</sup>  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman  
E-mail : [rachmansufis21@gmail.com](mailto:rachmansufis21@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Lansia merupakan tahapan terakhir proses perjalanan dalam kehidupan manusia sejak lahir sampai mencapai usianya lebih dari 60 tahun. Hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan arteri lebih dari batas normal yaitu batas normal tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 85 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya karena dapat menimbulkan kematian yang tiba-tiba sehingga sering disebut "*the silent killer*". Hipertensi juga masih menjadi penyebab utama kematian secara global, terhitung 10,4 juta orang mengalami kematian pada tiap tahunnya. Upaya penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi, salah satunya dengan senam hipertensi. Senam hipertensi tidak menimbulkan efek samping berbahaya jika dilakukan dalam jangka Panjang.

**Tujuan :** Memperoleh pengalaman nyata mengenai penerapan senam hipertensi dalam penurunan tekanan darah pada dua lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping I.

**Metode:** Penulis menggunakan metode studi kasus dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pendokumentasian menggunakan proses asuhan keperawatan gerontic.

**Hasil:** Setelah dilakukan Pengkajian dan Analisa data di dapatkan 2 diagnosa keperawatan yaitu manajemen kesehatan tidak efektif dan resiko perfusi serebral. Intervensi yang dilakukan adalah edukasi latihan fisik senam hipertensi, pemantauan tanda tanda vital. Implementasi dilakukan selama 3x kunjungan dan dilakukan evaluasi di setiap akhir melakukan intervensi

**Kesimpulan:** Setelah dilakukan penerapan senam hipertensi selama 3x dalam seminggu didapatkan perubahan tekanan darah baik systole maupun diastole.

**Kata Kunci :** Lansia, Hipertensi, Senam Hipertensi

- 1) Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Poltekkes kemenkes Yogyakarta
- 2) Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta