

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II

Rachel Nadiva Berliana¹, Nurun Laasara², Nunuk Sri Purwanti³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : rachelberliana55@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan, salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia dan dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius bahkan berisiko mengancam nyawa apabila tidak ditangani secara optimal. Upaya pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis seperti senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang dapat membantu menjaga keseimbangan serta menurunkan tekanan darah pada orang dewasa maupun lansia penderita hipertensi.

Tujuan : Studi kasus ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui penerapan senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II.

Metode : Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah penelitian deskriptif studi kasus dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Subyek studi kasus ini adalah 2 lansia dengan hipertensi.

Hasil : Setelah dilakukan penerapan senam hipertensi sebanyak 3 kali dalam seminggu didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah pada kedua lansia. Tekanan darah klien 1 dari 170/90 mmHg menjadi 143/81 mmHg, sedangkan pada klien 2 dari 160/92 mmHg menjadi 129/79 mmHg

Kesimpulan : Penerapan senam hipertensi efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Kata Kunci : senam hipertensi, lansia, tekanan darah

APPLICATION OF HYPERTENSION EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF GAMPING II PUBLIC HEALTH CENTER

Rachel Nadiva Berliana¹, Nurun Laasara², Nunuk Sri Purwanti³

^{1,2,3}Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Tata Bumi Street No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : rachelberliana55@gmail.com

ABSTRACT

Background : The elderly are an age group that is vulnerable to various health problems due to the aging process, one of which is hypertension. Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence increases with age and can lead to serious health complications, even becoming life-threatening if not managed properly. Management of hypertension can be carried out through non-pharmacological therapies, such as hypertension exercise. Hypertension exercise is a form of physical activity that can help maintain blood pressure stability and reduce blood pressure in both adults and elderly people with hypertension.

Objective : This case study was conducted with the aim of determining the application of hypertension exercise for the elderly with hypertension in the Gamping II Health Center work area.

Methods : The research method used in compiling this scientific paper is a descriptive case study research using the nursing process approach. The subjects of this case study were 2 elderly people with hypertension

Results : After the application of hypertension exercise 3 times a week, the results showed a decrease in blood pressure in both elderly people. Client 1's blood pressure decreased from 170/90 mmHg to 143/81 mmHg, while Client 2's decreased from 160/92 mmHg to 129/79 mmHg.

Conclusion : The application of hypertension exercises is effective in lowering blood pressure in the elderly with hypertension.

Keyword : hypertension exercise, elderly, blood pressure