

ABSTRAK

Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamal Bangkalan Madura

Saria Fifa Tiara¹, Dwi Utari Widyastuti, S. ST, M.Kes²,
Sri Hardi Wuryaningsih, S.Kep. Ns., M.Kes³

Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Sarjana Terapan Keperawatan,
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email : tiarasariafifa@gmail.com

Latar Belakang : Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang umum bagi keluarga. Terdapat salah satu factor yang menyebabkan hipertensi yaitu kurang melakukan aktivitas. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras setiap kontraksi, makin besar otot jantung memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah meningkat.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh sebelum dan sesudah dilakukannya Senam Hipertensi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kamal.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode rancangan Pre-experimental dengan pendekatan one group pretest -posttest design dengan teknik Simple random sampling. Pasien Hipertensi pada penelitian ini sebanyak 31 orang. Senam Hipertensi dilakukan selama 4 kali dilakukan setiap 1 minggu 1 kali dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum melakukan senam hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi.

Hasil : Rata-rata tekanan darah sebelum melakukan senam hipertensi dengan sistolik 157,52 mmHg dan diastolik 74,10 mmHg. Setelah dilakukan senam hipertensi didapatkan rata-rata sistolik 154,10 mmHg dan diastolik 71,26 mmHg. Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. ($P = 0,000 < \alpha = 0.05$).

Kesimpulan : Pada penelitian ini yaitu terdapat Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamal Bangkalan.

Saran : Hal ini dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri pada penderita hipertensi sebagai tindakan pencegahan komplikasi Hipertensi.

Kata Kunci : Senam Hipertensi, Hipertensi

ABSTRACT

The Effect of Hypertension Exercise on Reducing Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in the Kamal Bangkalan Health Center Work Area

Saria Fifa Tiara¹, Dwi Utari Widyastuti, S. ST, M.Kes²,
Sri Hardi Wuryaningsih, S.Kep. Ns., M.Kes³

Education of Professional Nurse Program, Applied Bachelor's Degree in Nursing,
Health Polytechnic Ministry of Health Surabaya

Email : tiarasariafifa@gmail.com

Background: Hypertension is a common health problem for families. One factor that causes hypertension is lack of activity. Inactive people tend to have a high heart rate so that their heart muscles have to work harder with each contraction, the greater the heart muscle pumps, the greater the pressure placed on the arteries so that blood pressure increases.

Objective: This study aims to identify the effect before and after Hypertension Gymnastics on blood pressure of hypertension patients at Kamal Health Center.

Method: This study uses a Pre-experimental design method with a one group pretest-posttest design approach with a Simple random sampling technique. Hypertension patients in this study were 31 people. Hypertension Gymnastics were carried out 4 times every 1 week 1 time by checking blood pressure before doing hypertension gymnastics and checking blood pressure after doing hypertension gymnastics.

Results: The average blood pressure before doing hypertension exercise was systolic 157.52 mmHg and diastolic 74.10 mmHg. After doing hypertension exercise, the average systolic was 154.10 mmHg and diastolic 71.26 mmHg. There is an effect of hypertension exercise on reducing blood pressure in hypertension patients. ($P = 0.000 < \alpha = 0.05$).

Conclusion: In this study, there was an Effect of Hypertension Gymnastics on Lowering Blood Pressure in Elderly Hypertension Patients in the Kamal Bangkalan Health Center Work Area. Suggestion: This can be used as one of the independent nursing interventions for hypertension patients as a preventive measure for hypertension complications.

Keywords: Hypertension Gymnastics, Hypertension