

ABSTRAK

Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Griya Wreda Jambangan Surabaya

Rosa Zahrotul Firdausa¹, Joko Suwito², Hilmi Yumni³, Anita Joeliantina⁴

Prodi Keperawatan Program Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Email: rosafirdausa@gmail.com

Salah satu masalah kesehatan yang penting adalah hipertensi, yang dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, stroke, dan berbagai penyakit kardiovaskular lainnya. Hipertensi dapat diobati dengan cara farmakologis atau nonfarmakologis. Senam hipertensi adalah pilihan untuk mengendalikan tekanan darah. Studi ini menyelidiki bagaimana senam hipertensi mempengaruhi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya. Studi ini menggunakan metode pre-eksperimental, di mana satu grup pre-test-post-test dirancang. Dengan menggunakan teknik random sampling, sampel studi terdiri dari 41 orang yang mengalami hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah responden sebelum dan setelah intervensi senam hipertensi. Analisis data dilakukan menggunakan Paired t-Test pada taraf signifikansi 0,05. Diperoleh hasil bahwa tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 141,56 mmHg dan menurun menjadi 131,24 mmHg setelah pelaksanaan senam hipertensi. Sebelum intervensi, tekanan darah diastolik rata-rata sebesar 83,37 mmHg, tetapi turun menjadi 82,51 mmHg setelah intervensi. Analisis Paired t-Test mengindikasikan bahwa senam hipertensi memberikan pengaruh signifikan terhadap tekanan darah sistolik ($p < 0,05$), tetapi tidak terhadap tekanan darah diastolik ($p > 0,05$). Studi tersebut menunjukkan bahwa senam hipertensi menurunkan tekanan darah sistolik dengan baik, tetapi tidak menurunkan tekanan darah diastolik. Oleh karena itu, untuk membantu penderita hipertensi, terutama mereka yang lebih tua, mengontrol tekanan darah sistolik mereka, senam hipertensi dapat disarankan sebagai metode nonfarmakologis pengobatan.

Kata kunci: Senam hipertensi, tekanan darah, hipertensi

ABSTRACT

The Influence of Hypertension Exercise on The Reduction Of Blood Pressure Among Hypertensive Patients

At Griya Werdha Jambangan Surabaya

Rosa Zahrotul Firdausa¹, Joko Suwito², Hilmi Yumni³, Anita Joeliantina⁴

Applied Bachelor Nursing Study Program, Department of Nursing, Health
Polytechnic of the Ministry of Health Surabaya

Email: rosafirdausa@gmail.com

One of the main health issues that can raise the risk of cardiovascular conditions including heart disease and stroke is hypertension. Both pharmaceutical and non-pharmacological methods, including hypertension exercises, can be used to treat hypertension. This study aims to investigate the impact of hypertension exercises on the reduction of blood pressure in hypertensive patients at Griya Werdha Jambangan Surabaya. This study employed a pre-experimental methodology with a one-group pretest-posttest design. 41 hypertensive patients were chosen at random to make up the study sample. Blood pressure was measured both before and after hypertension exercise in order to acquire data. The gathered data was examined using a paired t-test with a significance threshold of 0.05. The results showed that the average systolic blood pressure decreased to 131.24 mmHg after the hypertension exercise from 141.56 mmHg before. The average diastolic blood pressure was 83.37 mmHg before the intervention and 82.51 mmHg during it. The Paired t-Test results show that exercise for hypertension significantly reduces systolic blood pressure ($p < 0.05$) but has no significant effect on diastolic blood pressure ($p > 0.05$). These results imply that exercise is helpful in lowering systolic blood pressure even though it has not been demonstrated to have a substantial impact on diastolic blood pressure. In order to help individuals with hypertension, particularly those who are elderly, control their systolic blood pressure, hypertension exercise might be suggested as a non-pharmacological strategy.

Keywords: Hypertension exercise, blood pressure, hypertension