

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT
Penatalaksanaan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Fannisa Syafiyah
2021

ABSTRAK

Latar Belakang Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah diatas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Senam Hipertensi mampu mendorong jantung bekerja dengan optimal. Latihan senam hipertensi yang teratur membantu mencegah penyakit kronis seperti hipertensi. Prevelensi hipertensi terdapat 34,1% penduduk mengalami hipertensi. **Tujuan** dari penelitian ini mengidentifikasi procedure pelaksanaan senam hipertensi pada penderita hipertensi. **Metode** penelitian ini menggunakan metode kasus deskriptif. Subjek penelitian ini dilakukan pada CI di salah satu Puskesmas di Kota Bandung, prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dengan CI dengan pendidikan minimal S1 atau Ners.

Hasil wawancara didapatkan permasalahan di masyarakat pada pasien hipertensi adalah bukan hanya lansia yang penderita hipertensi namun pra lansia dan yang muda pun banyak yang menderita hipertensi. Untuk intervensi yang dilakukan petugas puskesmas hanya memberikan penyuluhan, memberikan senam atau terapi komplementer lainnya, ada juga program prolanis. Evaluasi yang dilakukan petugas puskesmas melakukan pemeriksaan fisik, senam hipertensi sudah pernah dilakukan dan SOP nya pun belum tersedia, kesulitannya hanya harus merancang waktu yang tepat kapan keluarga ada waktu, factor pendukung keluarga dan obat. **Kesimpulan** standar operasional prosedur senam hipertensi dapat dilakukan dirumah dengan dibekali modul dan video, serta anggota keluarga yang membantu dalam memberikan intervensi dan juga dukungan keluarga untuk melakukan perawatan.

Pembimbing : Vita Lucya, Ners.,M.Kep

Kata Kunci Hipertensi, Senam Hipertensi, Tekanan darah