

Penatalaksanaan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Fudji Nurfazriyah

2022

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Pembimbing : Vita Lucya, Ners., M. Kep

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, diperkirakan 600 juta orang didunia mengalami hipertensi. Dampak dari hipertensi dapat mengakibatkan beberapa gangguan seperti gangguan penglihatan, saraf, jantung, fungsi ginjal, dan gangguan serebral (otak). Penatalaksanaan pada penderita hipertensi selain menggunakan obat anti hipertensi, dapat dengan terapi non farmakologis yaitu dengan pemberian Senam Hipertensi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penatalaksanaan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif. Pengumpulan data pada tahap wawancara, observasi, dan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikannya intervensi selama 20 menit dalam 4 kali pertemuan. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa adanya perubahan pada tekanan darah sebelum dan sesudah diberikannya Senam Hipertensi dengan hasil terdapat penurunan dengan rentang 10-20mmHg setiap pertemuannya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian Senam Hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Kesimpulan dan saran:** Diharapkan penelitian masyarakat ini bermanfaat bagi masyarakat tentang penatalaksanaan Senam Hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan-Darah, Senam-Hipertensi