

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA NY.W DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SLEMAN**

Anggit Dwi<sup>1</sup>, Dewi Utari<sup>2</sup>  
Email : [anggitdwiretno@gmail.com](mailto:anggitdwiretno@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi perhatian Badan Kesehatan Dunia. Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peluang 7 kali lebih<sup>3</sup> besar terkena stroke, 6 kali lebih besar terkena congestive heart failure, dan 3 kali lebih besar terkena serangan jantung.

**Tujuan:** Memberikan terapi senam hipertensi kepada klien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sleman, dan untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan setelah pemberian terapi

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasi-partisipatif dengan cara melakukan dan ikut serta dalam melakukan pelayanan kesehatan. Peneliti melakukan senam hipertensi pada salah satu keluarga dengan riwayat hipertensi. Senam hipertensi ini dilakukan selama 30 menit, kemudian sebelum dan sesudah tindakan juga dilakukan pengecekan tekanan darah.

**Hasil:** Berdasarkan data hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata tekanan darah lansia sebelum melakukan senam hipertensi lansia selama penelitian berlangsung yaitu tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu 90 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sesudah melakukan senam hipertensi lansia selama penelitian berlangsung yaitu tekanan darah sistolik 130 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 80 mmHg.

**Kesimpulan:** Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologi untuk menstabilkan dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sleman.

Kata Kunci: Senam Hipertensi, Hipertensi

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Pembimbing Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**APPLICATION OF HYPERTENSION EXERCISE TO REDUCE  
BLOOD PRESSURE IN NY.W IN THE WORK AREA  
SLEMAN HEALTH CENTER**

Anggit Dwi<sup>1</sup>, Dewi Utari<sup>2</sup>

Email : [anggitdwiretno@gmail.com](mailto:anggitdwiretno@gmail.com)

**ABSTRAC**

**Background:** Hypertension is a non-communicable disease (NCD) that is of concern to the World Health Organization. Uncontrolled hypertension can lead to a 7 times greater chance of having a stroke, a 6 times greater chance of having congestive heart failure, and a 3 times greater chance of having a heart attack.

**Objective:** Providing hypertension exercise therapy to hypertensive clients in the Sleman health center working area, and to determine previous changes in blood pressure and after administration of therapy

**Method:** This research uses a participatory observation method by providing and participating in providing health services. Researchers performed hypertension exercises on one of the families with a history of hypertension. This hypertension exercise is carried out for 30 minutes, then before and after the procedure the blood pressure is also checked.

**Results:** Based on research data, it is known that the average blood pressure of elderly people before doing elderly hypertension exercises during the research was systolic blood pressure of 140 mmHg and diastolic blood pressure of 90 mmHg. Meanwhile, the average blood pressure after doing elderly hypertension exercises during the research was systolic blood pressure 130 mmHg and the average diastolic blood pressure was 80 mmHg.

**Conclusion:** The results of the study show that hypertension exercise can be used as an alternative non-pharmacological therapy to stabilize and reduce blood pressure in hypertension sufferers in the region.  
work at the Sleman Community Health Center.

**Keywords:** *Hypertension Exercise, Hypertension*

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Pembimbing Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta