

**PENERAPAN INTERVENSI SENAM HIPERTENSI
PADA LANSIA UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH
DI PUSKESMAS GAMPING 1**

Defitri lutfiana¹Sujono Riyadi²Asri Rimbawani³

Email: lutfianadefitri@gmail.com tel : 0895377359902

INTISARI

Latar belakang : Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik yang terbagi menjadi dua tipe yaitu hipertensi esensial yang paling sering terjadi dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penyakit renal atau penyebab lain. Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan, mengelola stres dan menurunkan tekanan darah tinggi.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh terapi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada Ny. S di wilayah dusun Depok Sleman

Metode : Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan studi kasus pada Ny. S dengan hipertensi di dusun Depok

Hasil : Hasil dari studi kasus menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolic pada pre intervensi dan post intervensi terapi senam hipertensi

Kesimpulan : Penerapan terapi senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, terapi senam hipertensi

1 Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achard Yani Yogyakarta

2 Dosen Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achard Yani Yogyakarta

3 Pembimbing Lahan praktik Puskesmas Gamping 1 Yogyakarta

**IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION EXERCISE
INTERVENTION IN THE ELDERLY TO CONTROL BLOOD
PRESSURE IN HEALTH CENTER GAMPING 1**

Defitri lutfiana¹Sujono Riyadi²Asri Rimbawani³

Email: lutfianadefitri@gmail.com tel : 0895377359902

ABSTRACT

Background: Hypertension is an increase in blood pressure, both systolic and diastolic, which is divided into two types, namely essential hypertension which is the most common and secondary hypertension caused by renal disease or other causes. Hypertension exercise is a sport indicated for people with hypertension and the elderly to reduce weight, manage stress and lower high blood pressure.

Objective: To determine the effect of hypertension exercise therapy to lower blood pressure in hypertension patients in Mrs. S in the Depok Sleman hamlet area

Method: The research design used was a case study design on Mrs. S with hypertension in the Depok hamlet

Results: The results of the case study showed a significant difference between systolic and diastolic blood pressure in pre-intervention and post-intervention hypertension exercise therapy

Conclusion: The application of hypertension exercise therapy can reduce blood pressure in hypertension patients.

Keywords: Hypertension, hypertension exercise therapy

1Student from the Nursing Professional Study Program, Faculty of Health, Jendral Achamd Yani University, Yogyakarta

2Lecturers in the Nursing Professional Study Program, Faculty of Health, Jendral Achamd Yani University, Yogyakarta

3Practice Field Supervisor Gamping 1 Community Health Center Sleman Yogyakarta