

# **PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA NY. E DAN NY. S DI WISMA ANDONG BPSTW UNIT ABIYOSO YOGYAKARTA**

Rakelita<sup>1</sup>, Anastasia Suci .S., MNg<sup>2</sup>, Muh. Fathoni Rohman, S.Kep., Ns<sup>3</sup>, Dr.  
Sujono Riyadi, M.Kes<sup>4</sup>

E-mail : [rakelita1912@gmail.com](mailto:rakelita1912@gmail.com), [tasy.suci@gmail.com](mailto:tasy.suci@gmail.com), [muhfathonirohman@gmail.com](mailto:muhfathonirohman@gmail.com),  
[sujono\\_kmpk2005@yahoo.com](mailto:sujono_kmpk2005@yahoo.com)

## **INTISARI**

**Latar Belakang** : Hipertensi merupakan penyakit yang tidak diketahui karena banyak orang yang tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi pada lanjut usia terjadi karena adanya proses menua pada lanjut usia, yaitu terjadi penurunan fisiologis yang menyebabkan kekuatan mesin pemompa jantung menurun dan pembuluh darah arteri besar kehilangan kelenturannya sehingga menjadi kaku dan tidak mampu mengembang ketika usia lanjut. Upaya yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi adalah senam hipertensi. Senam hipertensi bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah serta meningkatkan daya tahan jantung dan paru.

**Tujuan** : Memberikan teknik senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi di Wisma Andong BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta

**Metodologi** : Metode yang digunakan yaitu studi kasus meliputi pengkajian keperawatan, analisa data, diagnosa keperawatan, merencanakan intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Studi kasus ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15-20 menit setiap pertemuan. Pemberian intervensi menggunakan demonstrasi langsung pada lansia yang mengalami hipertensi. Populasi pada studi kasus ini sebanyak 2 responden. Pengumpulan data pada studi kasus meliputi observasi, tanya jawab, wawancara, mengukur tekanan darah pasien sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi.

**Hasil** : Hasil tekanan darah pada Ny. E hari pertama sebelum dilakukan senam hipertensi 148/90 mmHg setelah dilakukan senam hipertensi 132/83 mmHg, hari kedua sebelum dilakukan senam hipertensi 139/99 mmHg setelah dilakukan senam hipertensi 136/90 mmHg, hari ketiga sebelum dilakukan senam hipertensi 136/73 mmHg setelah dilakukan senam hipertensi 135/80 mmHg. Hasil tekanan darah pada Ny. S hari pertama sebelum dilakukan senam hipertensi 149/91 mmHg, setelah dilakukan senam hipertensi 135/89 mmHg, hari kedua sebelum dilakukan senam hipertensi 140/87 mmHg setelah dilakukan senam hipertensi 130/88 mmHg, hari ketiga sebelum dilakukan senam hipertensi 140/88 mmHg setelah dilakukan senam hipertensi 127/79 mmHg

**Kesimpulan** : Senam hipertensi mampu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Diharapkan pihak Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha dapat menerapkan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

**Kata Kunci** : *Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi*

---

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

# APPLICATION OF HYPERTENSION GYMNASTICS TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN NY. E AND NY. S IN WISMA ANDONG BPSTW UNIT ABIYOSO YOGYAKARTA

Rakelita<sup>1</sup>, Anastasia Suci .S., MNg<sup>2</sup>, Muh. Fathoni Rohman, S.Kep., Ns<sup>3</sup>, Dr.  
Sujono Riyadi, M.Kes<sup>4</sup>

E-mail : [rakelita1912@gmail.com](mailto:rakelita1912@gmail.com), [tasy.suci@gmail.com](mailto:tasy.suci@gmail.com), [muhfathonirohman@gmail.com](mailto:muhfathonirohman@gmail.com),  
[sujono\\_kmpk2005@yahoo.com](mailto:sujono_kmpk2005@yahoo.com)

## ABSTRACT

**Background:** Hypertension is an unknown disease because many people do not know they have hypertension before checking their blood pressure. Hypertension in the elderly occurs due to the aging process in the elderly, namely a physiological decline that causes the strength of the heart pumping machine to decrease and large arterial blood vessels lose their flexibility so that they become stiff and unable to expand when old age. Efforts that can be made by people with hypertension are hypertension exercises. Hypertension exercises are useful for lowering blood pressure and increasing heart and lung endurance.

**Objective:** Providing hypertension exercise techniques for elderly people with hypertension at Wisma Andong BPSTW Abiyoso Unit Yogyakarta.

**Methodology:** The method used is a case study including nursing assessment, data analysis, nursing diagnosis, planning nursing interventions, nursing implementation, and nursing evaluation. This case study conducted for three consecutive days with a duration of 15-20 minutes each meeting. Providing interventions using direct demonstration in the elderly who have hypertension. The population in this case study were 2 respondents. Data collection in case studies includes observation, question and answer, interviews, measuring patient blood pressure before and after doing hypertension exercises.

**Results:** The results of blood pressure in Mrs. E on the first day before hypertension exercise 148/90 mmHg after hypertension exercise 132/83 mmHg, the second day before hypertension exercise 139/99 mmHg after hypertension exercise 136/90 mmHg, the third day before hypertension exercise 136/73 mmHg after hypertension exercise 135/80 mmHg. The results of blood pressure in Mrs. S on the first day before hypertensive gymnastics 149/91 mmHg, after hypertensive gymnastics 135/89 mmHg, the second day before hypertensive gymnastics 140/87 mmHg after hypertensive gymnastics 130/88 mmHg, the third day before hypertensive gymnastics 140/88 mmHg after hypertensive gymnastics 127/79 mmHg.

**Conclusion:** Hypertensive gymnastics is able to reduce blood pressure in elderly people with hypertension. It is hoped that the Tresna Werdha Social Service Center can apply hypertension exercises to reduce blood pressure in the elderly.

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Hypertension Gymnastics

---

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