

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PADUKUHAN TEGALREJO

M. Rizki Farhan Albram ¹, Ferianto²
rizki@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi pada lansia didefinisikan dengan tekanan sistolik di atas 160 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Padukuhan Tegalrejo.

Metode: Teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi – partisipasi dimana peneliti melakukan pengamatan dan ikut serta dalam melakukan Tindakan asuhan keperawatan kepada 1 pasien.

Hasil: penerapan intervensi senam hipertensi dilakukan selama 3 kali dalam seminggu selama 30-40 menit. Hasil evaluasi didapatkan setelah dilakukan Terapi secara berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi dengan rata-rata pada sistolic sebesar 2,3 mmHg sedangkan pada Diastolic sebesar 2 mmHg.

Kesimpulan: ada pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Padukuhan Tegalrejo wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

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

¹Mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Progam Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE EFFECT OF HYPERTENSION EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY IN PADUKUHAN TEGALREJO

M. Rizki Farhan Albram ¹, Ferianto²
rizki@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in an increase in morbidity and mortality. Hypertension in the elderly is defined as systolic pressure above 160 mmHg and diastolic pressure above 90 mmHg. Hypertension exercise is an exercise that aims to increase blood flow and oxygen supply to active muscles and skeleton, especially the heart muscle, so that it can reduce blood pressure.

Objective: to determine the effect of elderly hypertension exercise on the blood pressure of elderly people with hypertension in Padukuhan Tegalrejo.

Method: The data collection technique uses observation - participation where the researcher makes observations and participates in carrying out nursing care actions for 1 patient.

Results: The application of hypertension exercise intervention is carried out 3 times a week for 30-40 minutes.. The evaluation results obtained after consecutive therapy were able to reduce blood pressure in Hypertension patients by an average of 2,3 mmHg in systolic while 2 mmHg in diastolic.

Conclusion: There is an influence of exercise for hypertension in the elderly on the blood pressure of elderly people with hypertension in Padukuhan Tegalrejo, the working area of the Kalasan Health Center.

Keywords : Hypertension, Blood Pressure, elderly, Hypertension Exercise

¹Student of Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer in Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta