

**NILAI TEKANAN DARAH PADA PRA LANSIA SEBELUM
DAN SETELAH DILAKUKAN SENAM HIPERTENSI
DI WILAYAH PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**MUHAMMAD IQBAL RAHMAT SAPUTRA
NIM : 10120072**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

**NILAI TEKANAN DARAH PADA PRA LANSIA SEBELUM
DAN SETELAH DILAKUKAN SENAM HIPERTENSI
DI WILAYAH PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



MUHAMMAD IQBAL RAHMAT SAPUTRA

NIM : 10120072

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, 22 Juni 2023

Muhammad Iqbal Rahmat Saputra

**Nilai Tekanan Darah Pada Pra Lansia Sebelum Dan Setelah Dilakukan
Senam Hipertensi Di Wilyah Puskesmas TamanSari Kota Tasikmalaya**

xiv + 48 Halaman + 1 bagan + 6 Tabel + 9 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. batas tekanan darah normal bervariasi sesuai dengan usia. berbagai faktor dapat memicu terjadinya hipertensi, walaupun sebagian besar 90% penyebab hipertensi tidak diketahui (hipertensi esensial). pra lansia atau disebut juga dengan usia madya (middle age) yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun semakin bertambahnya umur pada manusia, fungsi fisiologis akan mengalami penurunan yang disebabkan oleh proses penuaan sehingga berbagai macam penyakit tidak menular banyak muncul pada pra lansia maupun lanjut usia, salah satunya ialah hipertensi. Senam hipertensi adalah senam jasmani yang dapat dilakukan sambil melakukan gerakan senam khusus penderita hipertensi selama 30 menit dengan selang waktu pemanasan 5 menit, gerakan transisi 20 menit, dan gerakan pendinginan 5 menit. 4 kali dalam 2 minggu secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung. **Tujuan :** Mengetahui bagaimana Nilai Tekanan Darah Responden sebelum dan setelah dilakukan senam hipertensi **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi sistolik dan diastolik **Hasil :** Setelah dilakukan Senam Hipertensi Tekanan darah Responden Menurun tapi tidak secara signifikan **Kesimpulan :** Responden Mengalami penurunan Tekanan darah Setelah dilakukan Senam hipertensi **Saran :** Bagi pra lansia untuk mengaplikasikan latihan senam hipertensi sebelum level hipertensi semakin meningkat

Kata kunci : Hipertensi, Pra lansia, Senam Hipertensi

Daftar Pustaka : 21 Buah (2014 – 22)

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, 22 June 2023

Muhammad Iqbal Rahmat Saputra

Blood Pressure Values in Pre-Elderly Before and After Performing Hypertension Exercises in the TamanSari Community Health Center, Tasikmalaya City

xiv + 48 Pages + 1 chart + 6 Tables + 9 Appendices

ABSTRACT

*Hypertension is a condition where blood pressure increases beyond normal limits. Normal blood pressure limits vary according to age. Various factors can trigger hypertension, although 90% of the causes of hypertension are unknown (essential hypertension). pre-elderly or also called middle age (middle age), namely the age group of 45 to 59 years as humans get older, physiological functions will decrease due to the aging process so that various kinds of non-communicable diseases appear in pre-elderly and elderly people, One of them is hypertension. Hypertension gymnastics is physical exercise that can be done while doing special gymnastic movements for people with hypertension for 30 minutes with an interval of 5 minutes of warm-up, 20 minutes of transitional movements, and 5 minutes of cool-down movements. 4 times in 2 weeks on a regular basis can lower blood pressure, reduce the risk of stroke, heart attack, kidney failure, heart failure. **Objective:** To find out how the Respondent's Blood Pressure Value is before and after doing hypertension exercise **Method:** This study uses a descriptive method with a case study approach to explore nursing problems and client problem solving techniques **Results:** After doing Hypertension Exercise Respondent's blood pressure decreased but not significantly **Conclusion:** Respondents experienced a decrease in blood pressure after doing hypertension exercise **Suggestion:** For the elderly to apply hypertension exercise before the level of hypertension increases*

Keywords: *Hypertension, pre elderly, hypertension exercise*

Bibliography: *21 pieces (2014 – 22)*