

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS URUG KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**AHMAD FAUZI
10121017**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS URUG KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

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



**AHMAD FAUZI
10121017**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVRSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

ABSTRAK

Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya

Ahmad Fauzi

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Bakti Tuna Husada

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi, suatu kondisi medis yang ditandai oleh tekanan darah tinggi melebihi 140/90 mmHg, dibagi menjadi dua kategori: hipertensi primer tanpa penyebab yang jelas dan hipertensi sekunder yang berasal dari kondisi medis lain. Sebagai terapi, senam hipertensi telah dikembangkan, yang mencakup lima menit pemanasan, sepuluh menit latihan inti, dan lima menit pendinginan, bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan oksigenasi, khususnya ke otot jantung. **Tujuan:** Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Puskesmas Urug, dengan mengukur tekanan darah sebelum dan setelah senam. **Metode:** Menggunakan pendekatan deskriptif dan studi kasus, penelitian ini melibatkan dua partisipan selama tiga hari. Instrumen yang digunakan meliputi Standar Operasional Prosedur (SOP) senam hipertensi dan buku catatan untuk pencatatan observasi. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa tekanan darah kedua partisipan menurun setelah berpartisipasi dalam senam hipertensi. Untuk partisipan pertama, tekanan darah turun dari 140/90 mmHg menjadi 140/84 mmHg, sementara partisipan kedua mengalami penurunan dari 140/90 mmHg menjadi 138/86 mmHg. Temuan ini mendukung efektivitas senam hipertensi dalam mengatur tekanan darah pada individu dengan hipertensi

Kata kunci : Hipertensi, Senam Hipertensi, Tekanan Darah

Abstract

Background: Hypertension, a medical condition characterized by blood pressure exceeding 140/90 mmHg, is categorized into two types: primary hypertension with no identifiable cause and secondary hypertension resulting from other medical conditions. As a therapy, hypertension exercise has been developed, including a five-minute warm-up, a ten-minute core exercise, and a five-minute cool-down, aimed at improving blood circulation and oxygenation, particularly to the heart muscles. **Objective:** This study aims to evaluate the impact of hypertension exercise on lowering blood pressure at Puskesmas Urug by measuring blood pressure before and after the exercise sessions. **Method:** Using a descriptive approach and a case study method, this research involved two participants over three days. The instruments used included the Standard Operating Procedure (SOP) for hypertension exercise and logbooks for recording observations. **Results:** The results showed that both participants experienced a decrease in blood pressure after participating in the hypertension exercise. For the first participant, blood pressure decreased from 140/90 mmHg to 140/84 mmHg, while the second participant's blood pressure dropped from 140/90 mmHg to 138/86 mmHg. These findings support the effectiveness of hypertension exercise in managing blood pressure in individuals with hypertension

Keywords: Hypertension, Hypertension Gymnastics, Blood Pressure