

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENGURANGI
NYERI PADA LANSIA DI DESA JANGALAHARJA
KABUPATEN CIAMIS**

KARYA TULIS ILMIAH



**HANA PERTIWI AINUN ANAM
NIM: 11025122072**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

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

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025

Hana Pertiwi Ainun Anam

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENGURANGI NYERI PADA
LANSIA DI DESA JANGALAHARJA KABUPATEN CIAMIS**

xvi + 108 halaman + 4 tabel + 17 gambar + 1 bagan + 3 grafik 13 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami hipertensi, yang sering disertai keluhan nyeri. Intervensi non-farmakologis seperti senam hipertensi dapat membantu mengurangi keluhan nyeri pada lansia. **Tujuan** Mengetahui pengaruh penerapan senam hipertensi dalam menurunkan tingkat nyeri pada lansia hipertensi di Desa jangalaharja Kabupaten Ciamis. **Metode** Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif terhadap tiga orang lansia hipertensi yang tidak mengonsumsi obat. Intervensi berupa senam hipertensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 30 menit per sesi. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. **Hasil** Terdapat penurunan tingkat nyeri pada seluruh responden. Ny. D dari skala 6 menjadi 4, Ny. R dari 5 menjadi 3, dan Ny. I dari 4 menjadi 2. **Kesimpulan** Senam hipertensi dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri pada lansia hipertensi, terutama di wilayah komunitas.

Kata kunci: Hipertensi, intervensi non-farmakologis, lansia, nyeri, senam hipertensi.

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

Scientific Papers, July 2025

Hana Pertiwi Ainun Anam

The Implementation of Hypertension Exercise to Reduce Pain in the Elderly in Jangalaharja Village, Ciamis Regency

xvi + 108 pages + 4 tables + 17 figures + + 1 chart + 3 graphs 15 appendices

ABSTRACT

Background Elderly individuals are prone to hypertension, often accompanied by pain. Non-pharmacological interventions such as hypertension exercise can help reduce pain complaints in the elderly. **Objective** To describe the role of hypertension exercise in reducing pain among elderly individuals with hypertension in Jangalaharja Village, Ciamis Regency. **Method** This descriptive case study involved three elderly participants with hypertension who were not taking antihypertensive medications. The intervention consisted of a 30-minute hypertension exercise session for three consecutive days. Pain levels were measured before and after using the **Numerical Rating Scale (NRS)**. **Results** All respondents experienced a decrease in pain levels: Ny. D from 6 to 4, Ny. R from 5 to 3, and Ny. I from 4 to 2. **Conclusion** Hypertension exercise can serve as a safe, simple, and applicable non-pharmacological intervention to reduce pain among elderly hypertensive patients, especially in community settings.

Keywords: Elderly, exercise, hypertension, hypertension exercise, non-pharmacological intervention, pain.