

**PENERAPAN *EVIDENCE-BASED NURSING*: SENAM HIPERTENSI
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI POSBINDU SINDANGTANJUNG
DESA CILEULEUS**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners (Ns)
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Disusun Oleh :
Syahrul Sahri Suhur
NIM. 11067125005

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

ABSTRAK

PENERAPAN *EVIDENCE-BASED NURSING*: SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSBINDU SINDANGTANJUNG DESA CILEULEUS

**Syahrul Sahri Suhur¹, Aneng Yuningsih², Asep Robby³
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

LATAR BELAKANG. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif kronis yang menjadi tantangan kesehatan serius pada kelompok lansia akibat penurunan elastisitas pembuluh darah. Pengelolaan penyakit ini memerlukan terapi non-farmakologis untuk mendukung efektivitas obat sirkulasi. Laporan kasus ini bertujuan untuk menganalisis hasil implementasi asuhan keperawatan melalui penerapan *Evidence-Based Nursing* (EBN) senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada klien lansia di tatanan komunitas. **METODE.** Penulisan menggunakan desain laporan kasus (*case report*) deskriptif eksploratif pada dua subjek lansia penderita hipertensi derajat 2 di Posbindu Sindangtanjung Desa Cileuleus, yaitu Tn. K (65 tahun) dan Ny. N (60 tahun) dengan masalah utama Manajemen Kesehatan Tidak Efektif. Intervensi unggulan EBN yang diberikan berupa terapi latihan fisik senam hipertensi *low-impact* berdurasi 30 menit per sesi dengan frekuensi bimbingan langsung selama 2 bulan. Pengukuran parameter hemodinamik akhir dilakukan 30 menit pasca-senam dalam kondisi rileks. **HASIL DAN KESIMPULAN.** Hasil evaluasi sumatif menunjukkan adanya peningkatan kemampuan manajemen kesehatan mandiri dan perbaikan nilai tekanan darah secara konstan. Tekanan darah akhir Tn. K berhasil diturunkan dari 170/110 mmHg menjadi 160/96 mmHg (sistolik turun 10 mmHg dan diastolik turun 14 mmHg). Tekanan darah akhir Ny. N berhasil diturunkan dari 165/100 mmHg menjadi 155/95 mmHg (sistolik turun 10 mmHg dan diastolik turun 5 mmHg). Seiring perbaikan hemodinamik tersebut, keluhan subjektif pusing dan kaku tengkuk berkurang secara signifikan. Simpulan dari laporan ini membuktikan bahwa penerapan EBN senam hipertensi sangat efektif dan aman dalam membantu menurunkan tekanan darah serta mereduksi keluhan fisik lansia. Rekomendasi bagi perawat komunitas dan kader kesehatan adalah mengaktifkan kembali program senam hipertensi ini secara terjadwal di kegiatan bulanan Posbindu.

Kata Kunci: *Evidence-Based Nursing*, Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi.

APPLICATION OF EVIDENCE-BASED NURSING HYPERTENSION GYMNASTICS ON BLOOD PRESSURE OF ELDERLY CLIENTS AT POSBINDU SINDANGTANJUNG

Authors: Syahrul Sahri Suhur¹, Aneng Yuningsih², Asep Robby³

ABSTRACT

BACKGROUND. Hypertension is a chronic degenerative disease that poses a serious health challenge among the elderly due to the physiological decrease in vascular elasticity. Managing this condition requires non-pharmacological therapies to complement the efficacy of circulatory medications. This case report aims to analyze the implementation outcomes of nursing care through the application of Evidence-Based Nursing (EBN) hypertension gymnastics to reduce blood pressure in elderly clients within a community setting. **METHODS.** This study utilized a descriptive-explorative case report design involving two elderly subjects suffering from uncontrolled stage 2 hypertension at Posbindu Sindangtanjung, Cileuleus Village, namely Mr. K (65 years old) and Mrs. N (60 years old), both presenting a primary nursing diagnosis of Ineffective Health Management. The signature EBN intervention provided was structured, low-impact hypertension gymnastics lasting 30 minutes per session, combined with direct guidance over a 2-month period. Final hemodynamic parameters were measured 30 minutes post-exercise under relaxed conditions. **RESULTS AND CONCLUSION.** The summative evaluation indicated an improvement in independent health management capabilities and a constant reduction in blood pressure parameters. Mr. K's final blood pressure decreased from 170/110 mmHg to 160/96 mmHg (systolic dropped by 10 mmHg and diastolic by 14 mmHg). Mrs. N's final blood pressure dropped from 165/100 mmHg to 155/95 mmHg (systolic decreased by 10 mmHg and diastolic by 5 mmHg). Along with hemodynamic recovery, subjective symptoms of dizziness and neck stiffness were significantly reduced. In conclusion, the application of EBN hypertension gymnastics is highly effective and safe in helping to lower blood pressure and alleviate physical complaints in older adults. It is recommended that community nurses and health volunteers reactivate this program on a scheduled basis during monthly Posbindu activities.

Keywords: Elderly, Evidence-Based Nursing, Hypertension, Hypertension Gymnastics.