

ANALISIS PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI RW 02 PUSKESMAS PENGASINAN KOTA BEKASI

Oleh :

Dwi Untoro

202206054

ABSTRAK

Latar Belakang : Gaya hidup merupakan salah satu faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, misalnya : makanan yang tidak sehat (makanan asin, makanan yang diawetkan atau makanan siap saji), stres, kurangnya aktifitas dan merokok. Selain dengan farmakologi pengontrolan hipertensi bisa juga dilakukan dengan terapi non farmakologi, salah satunya adalah dengan senam hipertensi, senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisa penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga dengan hipertensi di RW 02 Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi. **Metode Penelitian :** Desain penelitian ini menggunakan studi kasus dengan jumlah sample 3 responden yang menderita hipertensi dan tidak minum obat penurun tensi yang ada di wilayah binaan Puskesmas Pengasinan di RW 02 Kelurahan Pengasinan Kota Bekasi dengan kriteria inklusi penderita hipertensi yang tidak dikontrol dengan obat penurun tekanan darah, keluarga bersedia menjadi pasien kelolaan. Sedangkan kriteria eksklusi keluarga tidak bersedia menjadi responden dan keluarga dengan penderita hipertensi namun mengkonsumsi obat penurun tekanan darah. **Hasil Studi Kasus :** dalam studi kasus ini karakteristik responden satu berjenis kelamin perempuan dan dua berjenis kelamin laki-laki dengan rentan usia pertengahan atau *midlle ege* (45-59 tahun) dan didapatkan hasil menunjukan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi dengan penurunan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi senam hipertensi adalah 151,4 mmHg turun 8,6 menjadi 142,8 mmHg dan rerata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi senam hipertensi dari empat kali kunjungan turun sebanyak 6,5 dari semula 83,6 mmHg menjadi 77,1 mmHg. **Kesimpulan :** dari hasil studi kasus dapat disimpulkan senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : *Senam Hipertensi, Penderita Hipertensi, Tekanan Darah*

ABSTRACT

Background: One of the most significant elements that significantly impacts people's lives is their way of life. Hypertension can be brought on by an unhealthy lifestyle, which includes an unhealthy diet (salty, preserved, or fast food), stress, inactivity, and smoking. Exercise for hypertension is one of the non-pharmacological therapies that can help control hypertension in addition to medications. One activity that tries to boost blood flow and oxygen supply to exercising muscles and bones, notably the heart muscle, is hypertension exercise. In RW 02 Pengasinan Health Center, Bekasi City, this case study seeks to analyze the use of hypertension exercise to lower blood pressure in family members who have the condition. **Research Methods:** The research design uses a case study with a sample of 3 respondents who suffer from hypertension and do not take blood pressure-lowering drugs in the fostered area of the Pengasinan Health Center in RW 02 Pengasinan Village, Bekasi City, with inclusion criteria for hypertension sufferers who are not controlled with blood pressure-lowering drugs and whose families are willing to be managed patients. While the exclusion criteria are families who are not willing to be respondents and families with hypertension sufferers who consume blood pressure-lowering drugs, **Case Study Results:** In this case study, the characteristics of one respondent are female and two are male with middle age (45–59 years), and the results show that exercise can reduce blood pressure in family members who experience hypertension by reducing blood pressure. The systolic blood pressure before the hypertension exercise intervention was 151.4 mmHg, which decreased by 8.6 to 142.8 mmHg, and the average diastolic blood pressure before the hypertension exercise intervention from four visits decreased by 6.5 from the previous 83.6 mmHg to 77.1 mmHg. **Conclusion:** From the results of the case study, it can be concluded that exercise for hypertension is effective in lowering blood pressure.

Keywords: hypertension, exercise hypertension, blood pressure.