

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA AGREGAT LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DUSUN KRAJAN
DESA JENGGAWAH**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

Siti Fatimah

NIM. 23101113

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS dr.SOEBANDI

JEMBER

2024

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA AGREGAT LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DUSUN KRAJAN
DESA JENGGAWAH

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh :

SITI FATIMAH

(NIM.23101113)

Telah berhasil di pertahankan di depan Dewan Penguji dalam ujian sidang Karya Ilmiah Akhir Ners pada tanggal ~~30 Oktober 2024~~ dan telah di terima sebagai syarat yang di perlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.Soebandi Jember

DEWAN PENGUJI

- Penguji 1 : Ns. Syahroni, S.Kep.,M.Kes**
NIP.19790731200701005
- Penguji 2 : Trisna Vitaliati, S.Kep.,Ns.,M.Kep**
NIDN.0703028602
- Penguji 3 : Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep**
NIDN.0709099005



Menyetujui,
Ketua Program Studi Profesi Ners


Emi Eliza Astuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

Fatimah, Siti* Silvanasari, Irwina Angelia**.2024. **Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Agregat Lansia dengan Hipertensi di Dusun Krajan Desa Jenggawah.** Karya Ilmiah Akhir. Program Studi Ners Universitas dr.Soebandi Jember.

Latar Belakang : Hipertensi dapat terjadi pada semua usia khususnya pada usia lanjut. Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia umumnya berupa penurunan fungsi organ tubuh sehingga menimbulkan berbagai penyakit degeneratif, termasuk hipertensi. Jika tidak ditangani dengan baik, penyakit degeneratif pada lansia akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada agregat lansia di Dusun Krajan Desa Jenggawah. **Metode :** Menggunakan teknik *pre eksperimen (one group pre test-post test)*. Pengumpulan data dengan observasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Jumlah responden 15 lansia. Senam hipertensi dilakukan selama 30 menit dengan waktu 3 kali dalam 1 minggu, dengan 3 gerakan pemanasan, 17 gerakan inti dan 2 gerakan pendinginan. **Hasil :** Terdapat penurunan tekanan darah sistolik 19,75 mmHg dari sebelum diberikan intervensi rata-rata tekanan darah sistole 158,10 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 138,35 mmHg, sedangkan tekanan darah diastole terdapat penurunan 2,31 mmHg dari sebelum diberikan intervensi rata-rata tekanan darah diastole 92,88 mmHg menjadi 90,57 mmHg. Hasil analisis uji Wilcoxon didapatkan hasil nilai $p\ value=0,001 < \alpha=0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. **Kesimpulan :** Ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada agregat lansia dengan hipertensi di Dusun Krajan Desa Jenggawah.

Kata Kunci : Senam Hipertensi, Tekanan Darah, Lansia

*Peneliti : Siti Fatimah

*Pembimbing : Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep