

**PENGARUH EDUKASI DAN PRAKTEK SENAM HIPERTENSI
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
KELOMPOK LANSIA MELALUI PENDEKATAN
ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh:

Siti Lutfatul Istiqomah, S.Kep

NIM. 23101115

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH EDUKASI DAN PRAKTEK SENAM HIPERTENSI
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
KELOMPOK LANSIA MELALUI PENDEKATAN
ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS**

Di Dusun Krajan, Desa Jenggawah – Kabupaten Jember

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

**Siti Luffatul Istiqomah, S.Kep
NIM.23101115**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 01 Bulan Oktober Tahun 2024 dan telah di terima sebagai bagian persyaratan 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 Bahtiar, S.Kep., M.Kes
NIP. 197907312007011005**

**Penguji 2 : Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0709099005**

**Penguji 3 : Nurul Maurida, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN. 0720018804**

()
()
()

Ketua Program Studi Profesi Ners,

**Emi Eliya Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720028703**

ABSTRAK

Istiqomah, Siti Lutfatul* Maurida, Nurul**.2024. **Studi Kasus Pengaruh edukasi dan praktek senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok lansia melalui pendekatan asuhan keperawatan komunitas.** Karya Ilmiah Akhir. Progam Studi Ners Universitas dr. Soebandi Jember

Pendahuluan: Lansia secara umum mengalami penurunan mental, fisik, dan sosial. Salah satu penurunan tingkat kesehatan lansia adalah tekanan darah tinggi (hipertensi). Hipertensi merupakan tekanan darah seseorang yang melebihi 140/90 mmHg yang dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Salah satu terapi non farmakologi bagi hipertensi adalah senam hipertensi. **Tujuan:** untuk menganalisis edukasi dan praktek senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok lansia melalui pendekatan asuhan keperawatan komunitas. **Metode:** menggunakan teknik pre eksperimen (one group pre test-post test). Pengumpulan data observasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Jumlah responden 20 lansia. senam hipertensi dilakukan 30 menit dengan waktu 2 kali dalam seminggu pada kelompok lansia, dengan 3 gerakan pemanasan 17 gerakan inti. **Hasil:** Terdapat penurunan tekanan darah sistol 12 mmHg dari sebelum diberikan intervensi rata-rata tekanan darah sistol 150 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 138 mmHg sedangkan tekanan darah diastol terdapat penurunan 15 mmHg dari sebelum diberikan intervensi rata-rata tekanan darah diastol 95 mmHg menjadi 80 mmHg. **Kesimpulan:** Ada pengaruh edukasi dan praktek senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok lansia melalui pendekatan asuhan keperawatan komunitas.

Kata kunci: Edukasi, senam hipertensi, tekanan darah, lansia

*Peneliti: Siti Lutfatul Istiqomah, S.Kep

** Pembimbing: Nurul Maurida, S.Kep. Ns., M.Kep