

Penerapan Senam Jantung Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. G Dengan Hipertensi Stadium 1 Di Tegalarjo Jebres Surakarta

Haryani (2017)¹

Program Studi DIII Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta

Wahyu Purwaningsih, M.Sc² Norman W Gati, M.Kep, Sp.Kep.J³

ABSTRAK

Latar belakang : Tekanan darah adalah suatu daya yang diperlukan agar darah dapat menstransfer darah ke pembuluh darah dan mengedarkan ke semua jaringan tubuh manusia. Hipertensi stadium 1 merupakan suatu keadaan dimana tekanan tubuh dalam rentang 140-160 mmHg untuk sistolik dan 90-100 mmHg untuk diastolik. Senam Jantung adalah suatu kumpulan dari berbagai gerakan yang manfaatnya dapat mengontrol dan melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat membuat tekanan darah menjadi normal. **Tujuan peneliti :** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi stadium 1 di Tegalarjo Jebres Surakarta, dimana angka hipertensi di daerah tersebut cukup tinggi. **Metode :** Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode implementasi jurnal dan deskriptif, dimana peneliti mengimplementasikan jurnal dari peneliti sebelumnya, untuk mengidentifikasi adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi stadium 1. **Hasil :** pada penerapannya peneliti melakukan senam jantung dengan responden selama 8 kali pertemuan dalam 4 minggu (2 kali setiap 1 minggu) yang sebelum dan sesudah latihan dilakukan pengukuran tekanan darah. Pada penelitian ini dai dapatkan penurunan 5 mmHg untuk tekanan sistolik dan 1.25 mmHg untuk tekanan diastolic. **Kesimpulan:** Data tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi stadium 1 setelah dilakukan senam jantung. **Saran :** Senam jantung dapat diterapkan untuk penderita Hipertensi Stadium 1.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Hipertensi Stadium 1, Senam Jantung

-
1. Mahasiswi DIII keperawatan stikes 'aisyiyah surakarta
 2. Pembimbing utama stikes 'aisyiyah surakarta
 3. Pembimbing pendamping stikes 'aisyiyah surakarta