

ABSTRAK

Noka Ifit Anteana (2026), Gambaran Penurunan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Jambon.

Hipertensi merupakan kondisi kronis berupa peningkatan tekanan darah secara persisten yang dapat memicu komplikasi serius jika tidak dikelola dengan tepat. Senam hipertensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk merangsang relaksasi vaskular dan menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Jambon. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 responden penderita hipertensi yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi. Sebelum senam hipertensi (*pre-test*), sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistole kategori hipertensi ringan (65%) dan diastole kategori hipertensi ringan (70%). Setelah dilakukan intervensi senam hipertensi (*post-test*), sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah, di mana sistole menurun ke kategori normal-tinggi/pre-hipertensi (55%) dan diastole menurun mencapai kategori normal (70%). Pelaksanaan senam hipertensi secara rutin memberikan efek positif yang signifikan terhadap penurunan dan stabilitas tekanan darah sistole maupun diastole pada penderita hipertensi. Senam ini direkomendasikan sebagai salah satu bentuk manajemen mandiri yang aplikatif bagi masyarakat di Desa Pulosari.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Senam Hipertensi.

ABSTRAC

Noka Ifit Anteana (2026), An Overview of Blood Pressure Reduction Before and After Hypertension Exercise Among Hypertension Patients at the Jambon Health Center.

Hypertension is a chronic condition characterized by a persistent increase in blood pressure that can trigger serious complications if not managed properly. Hypertension exercise is a safe and effective non-pharmacological intervention to stimulate vascular relaxation and lower blood pressure. This study aimed to describe blood pressure profiles before and after hypertension exercise among hypertensive patients at the Jambon Public Health Center. This study employed a descriptive quantitative design. A sample of 20 respondents with hypertension was selected using the purposive sampling technique. Data were analyzed univariately using frequency distribution. Prior to the hypertension exercise (pre-test), most respondents had systolic blood pressure in the mild hypertension category (65%) and diastolic blood pressure in the mild hypertension category (70%). Following the hypertension exercise intervention (post-test), most respondents experienced a decrease in blood pressure, where systole decreased to the high-normal/pre-hypertension category (55%) and diastole decreased to the normal category (70%). Regular implementation of hypertension exercise provides a significant positive effect on reducing and stabilizing both systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients. This exercise is recommended as an applicable self-management strategy for the residents of Pulosari Village.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Hypertension Exercise.