

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Penerapan Senam Hipertensi Pada Ny. N dengan Gangguan Sistem
Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan
Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa**

**Disusun dalam Rangka Menyelesaikan
Tahap Profesi Ners**



Oleh:

**(Angely Magdalena Pantow, S.Kep)
(25062043)**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
2026**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angely Magdalena Pantow, S.Kep
NIM : 25062043
Program Studi : Profesi Ners

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners Penerapan Senam Hipertensi Pada Ny. N dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan serta keyakinan saya, saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis oleh orang lain atau sebagian bahan yang pernah diajukan untuk gelar Ners atau ijazah pada Universitas Katolik De La salle Manado atau perguruan tinggi lainnya.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Manado, 15 Juli 2026



(Angely Magdalena Pantow, S.Kep)

HALAMAN PERSETUJUAN

**Penerapan Senam Hipertensi Pada Ny. N dengan Gangguan Sistem
Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan
Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa**

**Nama: Angely Magdalena Pantow, S.Kep
NIM: 25062043**

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners

Telah disetujui untuk diuji di hadapan tim penguji KIAN
Program Studi Profesi Ners
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

Manado, 15 Juli 2026

Pembimbing KIAN

Filia V. Tiwatu S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

Mengetahui

Dekan Fakultas Keperawatan

Ketua Program Studi Profesi Ners

Wahyuny Langelo, B.S.N., M.Kes. Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kep.

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Angely Magdalena Pantow, S.Kep
NIM : 25062043
Program Studi : Profesi Ners
Judul KIAN : “Penerapan Senam Hipertensi Pada Ny. N dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa”

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada program studi ners Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

PENGUJI

Filia V. Tiwatu S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat. ()

Ditetapkan di : Manado
Tanggal : 15 Juli 2026

MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan

Ketua Program Studi Profesi Ners

Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes. Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kep.

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA NY. N DENGAN GANGGUAN
SISTEM KARDIOVASKULAR HIPERTENSI DI DESA KANONANG
SATU, KECAMATAN KAWANGKOAN BARAT, KABUPATEN
MINAHASA**

Pantow Angely¹, Tiwatu Filia²
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email:
angiemptw@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah berada di atas nilai normal, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan secara berulang dalam kondisi istirahat. Selain terapi farmakologis, pengendalian hipertensi juga memerlukan intervensi nonfarmakologis, salah satunya melalui senam hipertensi.

Tujuan : Menjelaskan penerapan Penerapan Senam Hipertensi Pada Ny. N dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa.

Metode : Karya Ilmiah Akhir Ners ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Asuhan keperawatan dilaksanakan selama tiga hari pada keluarga Ny. N. Intervensi utama yaitu senam hipertensi.

Hasil : Hasil asuhan keperawatan menunjukkan bahwa masalah keperawatan yang ditemukan yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Setelah dilakukan intervensi selama tiga hari, terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman keluarga mengenai hipertensi, serta keluarga mampu mempraktikkan senam hipertensi secara mandiri, serta menunjukkan komitmen dalam mengontrol tekanan darah secara rutin sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi.

Kesimpulan : Senam hipertensi dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan di masyarakat untuk membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan Keluarga, Hipertensi, Senam Hipertensi, Lansia

**THE IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION EXERCISE FOR MRS.
N WITH A CARDIOVASCULAR SYSTEM DISORDER HYPERTENSION
IN KANONANG SATU VILLAGE WEST KAWANGKOAN SUB-
DISTRICT MINAHASA REGENCY**

Pantow Angely¹, Tiwatu Filia²

Universitas Katolik De La Salle Manado

Email:

angiemptw@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a condition in which blood pressure exceeds the normal range, defined as a systolic blood pressure of ≥ 140 mmHg or a diastolic blood pressure of ≥ 90 mmHg based on repeated measurements taken under resting conditions. In addition to pharmacological therapy, effective hypertension management requires non-pharmacological interventions, one of which is hypertension exercise.

Objective: To describe the implementation of hypertension exercise for Mrs. N, a patient with a cardiovascular system disorder hypertension, in Kanonang Satu Village, West Kawangkoan Sub-District, Minahasa Regency.

Methods: This Final Professional Nursing Project employed a case study design using the nursing process approach, which included assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Nursing care was provided to Mrs. N's family over a three-day period. The primary intervention was hypertension exercise.

Results: The nursing care assessment identified ineffective health management as the primary nursing diagnosis. Following the three-day intervention, the family's knowledge and understanding of hypertension improved. In addition, the family was able to perform hypertension exercise independently and demonstrated a commitment to monitoring blood pressure regularly as an effort to prevent hypertension-related complications.

Conclusion: Hypertension exercise can serve as a practical and effective non-pharmacological nursing intervention that is easily implemented in community settings to help control blood pressure and improve the quality of life of individuals with hypertension.

Keywords: Family Nursing Care, Hypertension, Hypertension Exercise, Older Adults.

This translation has been checked and proven accurate

U Rafael H. Y. Sengkey, S.S., M.Pd.

Head of Language Development Office

Universitas Katolik De La Salle Manado

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus karena Kasih dan berkatnya kepada saya hingga pada tahap akhir ini dan saya bisa menyelesaikan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Penerapan Senam Hipertensi Pada Ny. N dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa” dengan segala penyertaan Tuhan sehingga pengerjaan laporan ini dapat terlaksanakan dengan baik dan tidak kurang suatu apapun.

Dengan penuh rasa bangga dan hormat laporan Karya Ilmiah Ners ini saya dedikasikan sebagai ungkapan terima kasih dan penghormatan kepada:

1. Dr. Gregorius Hertanto Dwi Wibowo, S.S.,M.Th, selaku Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado., yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh pendidikan di Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuny Langelo, B.S.N., M.Kes sebagai Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Natalia Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS sebagai Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
4. Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kes. Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Katolik De La Salle Manado.
5. Filia V. Tiwatu, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat sebagai Dosen Pembimbing. Terima kasih atas segala waktu yang telah diluangkan, saran yang membangun, bimbingan yang tulus, serta semangat yang senantiasa diberikan selama tahap profesi ners ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado atas bantuan dan arahan dalam kelancaran selama penyusunan laporan tahap profesi ners ini.
7. Pemerintah Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat yang telah mengizinkan saya untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat di Desa Kanonang Satu.
8. Kepada Papa Alex Pantow, Mama Seska Tewuh, Adik Christiano Pantow, Kakak Riky Pantow dan seluruh keluarga besar yang tak henti memberikan semangat, cinta, dukungan, serta menjadi sumber kekuatan utama dalam

perjalanan dalam menyelesaikan laporan ini, setiap perjuangan dan proses selama tahap profesi ners saya berikan kepada keluarga tersayang.

9. Kepada seluruh teman Profesi Ners 2025 dan khususnya sahabat terbaik saya Felia Patras, Theresia Hartono, Ojialistin Dana, Sesilia Lajaa, dan Patricia Tando, Natalia Fatubun, Eiviafani Maitulung dan Natasya Toar yang selalu bersama-sama dengan saya, menjadi penyemangat, selalu memberikan bantuan, tawa yang tidak pernah lelah menjadi penghibur dan penguat saat dalam proses penyusunan laporan yang mulai terasa berat. Terima kasih telah menjadi bagian terbaik dan terpenting dalam tahapan profesi ners ini.
10. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan doa, dukungan, dan bantuan yang berarti dalam proses penyelesaian laporan ini.

Sebagai penutup, penulis berharap laporan ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan, serta menjadi sumber manfaat bagi para pembaca. Penulis juga menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan kedepannya.

Manado, 15 Juli 2026

Angely Magdalena Pantow, S.Kep

DAFTAR ISI

Halaman pernyataan orisinalitas	ii
Halaman persetujuan	iii
Lembar pengesahan	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	vi
Kata pengantar	vi
Daftar isi	ix
Daftar tabel	x
Daftar bagan	xi
Daftar gambar	xii
Daftar lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan	6
1.4 Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Landasan Teori Hipertensi	9
2.2 Landasan Teori Senam Hipertensi	23
2.3 Penelitian Terkait	32
BAB III GAMBARAN KASUS	38
3.1 Pengkajian	38
3.2 Analisa Data	39
3.3 Diagnosa	40
3.4 Intervensi	40
3.5 Implementasi	41
3.6 Evaluasi	42
BAB IV PEMBAHASAN	44
4.1 Analisis Dan Diskusi Hasil	44
4.2 Keterbatasan Pelaksanaan	50
BAB V PENUTUP	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	13
Tabel 2. 2 Penelitian Terkait	32

UKDLSM

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Patoflow Hipertensi

16

UKDLSM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Anatomi Jantung

10

UKDLSM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : *Curriculum Vitae* Lampiran 2

: Asuhan Keperawatan Lampiran 3 :

Catatan Perkembangan Lampiran 4 :

Standar Operasional Prosedur Lampiran 5 :

Media Edukasi

Lampiran 6 : Lembar Konsultasi

Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Ujian Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN)

Lampiran 8 : Lembar Revisi KIAN

Lampiran 9 : Dokumentasi

UKDLSM

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keberadaan hipertensi masih menjadi tantangan dalam pembangunan kesehatan masyarakat, terutama Kasus gangguan kesehatan ini kian marak ditemukan dari tahun ke tahun. Seseorang dinyatakan berada dalam kondisi ini apabila hasil pengukuran tensi darahnya menetap di atas ambang 140/90 mmHg. Tanpa adanya perawatan yang optimal, tekanan darah tinggi tersebut berpotensi besar merusak organ tubuh dan menyebabkan masalah kesehatan fatal, seperti gangguan jantung, stroke, serta penurunan fungsi ginjal (Tarigan, 2024). Berdasarkan kondisi tersebut, upaya pengelolaan tekanan darah perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui penerapan terapi farmakologis dan transformasi kebiasaan hidup (Komalasari et al., 2023).

Data dari *World Health Organization* (WHO) mengungkap lonjakan kasus hipertensi global pada kelompok dewasa berusia 30 hingga 79 tahun. Jika pada tahun 1990 jumlah penderitanya berada di kisaran 650 juta orang, angka tersebut melonjak drastis hingga mencapai sekitar 1,4 miliar pada tahun 2024. Tren kenaikan yang masif ini menempatkan tekanan darah tinggi sebagai salah satu faktor pemicu utama yang berkontribusi terhadap kejadian penyakit kardiovaskular dan penyebab meningkatnya angka mortalitas prematur pada tingkat global, sehingga diperlukan strategi preventif dan pengelolaan yang efektif. Tekanan darah tinggi dikaitkan yang merenggut kurang lebih 10,8 juta jiwa tiap tahunnya, khususnya melalui komplikasi penyakit kardiovaskular mulai dari stroke, penyumbatan pembuluh darah jantung (koroner), penurunan fungsi pompa jantung, hingga kerusakan pada ginjal (WHO, 2025).

Merujuk pada temuan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tekanan darah tinggi rupanya masih menjadi salah satu tantangan kesehatan terbesar di tanah air. Dari pemeriksaan tensi yang dilakukan pada masyarakat kelompok usia 18 tahun ke atas, tercatat angka prevalensinya mencapai 30,8%. Angka tersebut memperlihatkan adanya perbedaan

distribusi antarwilayah, di mana Kalimantan Tengah mencatat prevalensi tertinggi yang menyentuh angka 40,7%. Di bawahnya, ada Kalimantan Selatan dengan temuan sebesar 35,8% serta Jawa Barat yang mencatatkan prevalensi 34,4%. Sebaliknya, prevalensi yang lebih rendah ditemukan di Maluku Utara dengan angka 22,0%, sedangkan Aceh dan Papua masing-masing mencapai 22,6%. Kesenjangan situasi antarwilayah ini memperlihatkan bahwa dampak nyata dari masalah hipertensi tidaklah sama di setiap daerah, sehingga diperlukan penerapan strategi promotif, preventif, serta pengendalian yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masyarakat di masing-masing wilayah.

Berdasarkan pengukuran tensi dalam laporan SKI 2023, sekitar 29,2% masyarakat berumur minimal 18 tahun di Sulawesi Utara terdeteksi mengidap hipertensi. Angka ini menggambarkan seberapa signifikan masalah tekanan darah tinggi di provinsi tersebut. Meskipun persentase tersebut masih berada di bawah angka prevalensi nasional, hipertensi tetap menjadi persoalan kesehatan yang menuntut perhatian khusus. Kasus tekanan darah tinggi di kalangan masyarakat berumur 15 tahun ke atas di Kabupaten Minahasa mencapai 33.702 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 36.814 penderita telah memperoleh penanganan kesehatan yang terstandarisasi, dengan cakupan layanan yang luar biasa karena berhasil menembus angka 109,2% dari target pelayanan. Dari gambaran tersebut, terlihat bahwa Kabupaten Minahasa masih harus menghadapi tantangan besar terkait kelompok penyakit tidak menular, di mana hipertensi menjadi salah satu kontributor beban layanan kesehatan terbesar.

Penyakit Hipertensi di Desa Kanonang Satu juga merupakan penyakit terbanyak dialami oleh masyarakat. Berdasarkan hasil Berdasarkan data yang dihimpun melalui observasi serta pengkajian langsung di Desa Kanonang Satu, bahwa masyarakat lebih dominan terkena tekanan darah tinggi, di mana masalah ini umumnya berakar dari pola konsumsi makanan dan kebiasaan masyarakat sehari-hari yang tidak memperhatikan kesehatannya, selain dari keturunan, minum minuman beralkohol dan asupan makanan yang tidak terkontrol, kebiasaan merokok,

serta usia bahkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat serta individu bisa menjadi pemicu terjadinya penyakit Hipertensi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2024 mengembangkan salah satu upaya dalam menurunkan angka kejadian dan mencegah komplikasi hipertensi melalui Program “PATUH” bagi penderita Hipertensi. Program ini bertujuan meningkatkan kepatuhan penderita dalam mengelola penyakit melalui pemeriksaan kesehatan secara berkala serta menjalankan rekomendasi yang diberikan tenaga kesehatan, menjalani pengobatan dengan menjaga kedisiplinan dalam mengadopsi pola konsumsi makanan yang padat nutrisi dan seimbang, serta aktif bergerak melalui aktivitas fisik yang aman bagi tubuh secara berkelanjutan disertai dengan upaya mengurangi rokok serta konsumsi minuman beralkohol, dan zat berbahaya lainnya. Penerapan Program “PATUH” diharapkan mampu membantu penderita mengendalikan tekanan darah, menekan kemungkinan timbulnya komplikasi serta mendukung tercapainya kualitas hidup yang lebih optimal (Kemenkes, 2024).

Terapi obat atau intervensi farmakologis menjadi pilar penting dalam penanganan hipertensi. Fokus utamanya adalah menurunkan dan mengendalikan angka tekanan darah penderita guna meminimalkan potensi kerusakan organ serta menangkal penyakit kardiovaskular. Adapun jenis obat yang umumnya diandalkan terdiri dari golongan *angiotensin-converting enzyme inhibitor* (ACE-I), *angiotensin II receptor blocker* (ARB), *calcium channel blocker* (CCB), diuretik, dan *beta-blocker* (Putri, 2025). Selain penggunaan obat, pengelolaan hipertensi juga dapat diperkuat melalui intervensi nonfarmakologis, termasuk di dalamnya senam hipertensi. Gerakan-gerakan dalam senam ini merupakan bentuk latihan fisik yang diformulasikan dengan rangkaian gerakan tertentu untuk mendukung kebugaran tubuh dan memperlancar aliran darah dan komplikasi akibat hipertensi dapat ditekan (Komalasari et al., 2023).

Bukti ilmiah menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur, termasuk senam hipertensi, berpotensi mendukung pengelolaan tekanan darah tanpa penggunaan obat. Latihan aerobik yang dilakukan secara rutin terbukti

secara klinis mampu menekan tekanan darah tinggi, sebagaimana dilaporkan oleh Chen et al. (2024). Berdasarkan analisis mereka terhadap 71 *randomized controlled trials*, aktivitas fisik yang konsisten ini memberikan kontribusi nyata berupa penurunan rata-rata angka sistolik sebesar 6,3 mmHg dan diastolik sebanyak 3,5 mmHg. Hasil serupa ditemukan oleh Hasibuan et al. (2024), yang menerapkan senam hipertensi tiga kali setiap minggu selama empat minggu. Setelah intervensi, Hasil evaluasi menunjukkan tekanan sistolik rata-rata berhasil diturunkan dari 154,7 mmHg ke 145,3 mmHg, bersamaan dengan tekanan diastolik yang membaik dari 95,2 mmHg menjadi 88,4 mmHg. Fenomena ini memperjelas bahwa rutin bergerak dan aktif secara fisik merupakan langkah nyata yang sangat membantu dalam mengendalikan tekanan darah.

Studi yang dilakukan oleh Elvianda et al. (2024) membuktikan adanya penurunan tekanan darah yang berkisar antara 8 hingga 10 mmHg pada lansia dengan hipertensi setelah mengikuti senam hipertensi secara rutin. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, senam hipertensi dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendamping pengobatan karena relatif aman, sederhana untuk diterapkan, serta dapat membantu mengoptimalkan pengendalian tekanan darah. Senam hipertensi sendiri merupakan aktivitas fisik aerobik yang disusun melalui gerakan terarah dan disesuaikan dengan kebutuhan dari penderita tekanan darah tinggi untuk mempertahankan kestabilan tensi mereka dalam rentang normal.

Senam hipertensi memiliki karakteristik gerakan yang teratur, sederhana, dan dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang, sehingga relatif aman bagi berbagai kelompok usia, khususnya lanjut usia. Jika dilakukan secara konsisten, aktivitas ini dapat membantu memperlancar aliran darah, menjaga kelenturan pembuluh darah, serta mendukung fungsi jantung dan paru. Selain mudah diterapkan, senam hipertensi juga tidak membutuhkan perlengkapan khusus dan dapat dilakukan secara individu ataupun bersama masyarakat. Oleh sebab itu, senam hipertensi dapat menjadi pilihan intervensi nonfarmakologis yang praktis, efektif, dan relatif hemat biaya dalam membantu pengelolaan hipertensi (Hasibuan, 2024).

Senam hipertensi penting dilakukan pada golongan lansia akibat adanya degradasi fungsi tubuh alami yang mendongkrak risiko tekanan darah tinggi. Seiring berjalannya waktu, sistem sirkulasi darah mengalami perubahan struktural yang signifikan, yang ditandai dengan berkurangnya kelenturan pembuluh darah serta mengerasnya dinding arteri. Kondisi tersebut dapat disertai dengan penurunan kemampuan jantung serta fungsi pembuluh darah dalam menjalankan perannya secara optimal. Perubahan tersebut dapat membuat tekanan darah kian meningkat seiring menuanya usia seseorang. Hal inilah yang memicu tingginya kerentanan golongan lanjut usia terhadap komplikasi penyakit berbahaya, termasuk serangan jantung koroner, stroke, gagal jantung, serta gangguan pada ginjal (WHO, 2022).

Latihan fisik secara teratur memberikan dampak positif berupa penguatan otot, stabilitas keseimbangan, koordinasi motorik, dan ketahanan tubuh pada kelompok lanjut usia. Stimulasi ini mendukung kemandirian mereka dalam beraktivitas sekaligus meminimalkan potensi cedera akibat jatuh. Manfaat lainnya, senam hipertensi mampu merangsang relaksasi tubuh dengan cara membatasi kerja saraf simpatis serta meningkatkan pelepasan endorfin, yang berperan penting dalam meredam stres pemicu hipertensi. Oleh sebab itu, selain mengandalkan terapi farmakologis, kelompok lansia sangat membutuhkan alternatif non-farmakologis yang aman dan sederhana, dengan senam hipertensi sebagai salah satu opsi terbaik (Elvianda et al., 2024).

Mengacu pada uraian tersebut, Aktivitas senam hipertensi ini dapat dikategorikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang berdaya guna untuk membantu mengendalikan tekanan darah tinggi pada pasien. Pelaksanaan latihan secara teratur dengan gerakan yang disesuaikan terhadap kemampuan lansia dapat mendukung kelancaran sirkulasi, mempertahankan fleksibilitas pembuluh darah, serta menunjang kerja jantung. Aktivitas ini juga dapat memberikan rasa rileks yang turut mendukung pengendalian tekanan darah. Di samping itu, senam hipertensi relatif mudah diterapkan, tidak membutuhkan pengeluaran besar, dan dapat

dilakukan bersama dalam kelompok masyarakat, sehingga berpotensi mendorong lansia untuk mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik secara konsisten.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan Senam Hipertensi pada Ny. N dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan Penerapan Senam Hipertensi pada Ny. N dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis gambaran kasus Penerapan Senam Hipertensi pada Ny. N dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa.
- b. Menganalisis Penerapan Senam Hipertensi pada Ny. N dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa
- c. Menganalisis praktik pengelolaan terhadap Penerapan Senam Hipertensi pada Ny. N dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini ditujukan untuk memperluas cakrawala pengetahuan serta mendukung perkembangan studi keperawatan, terutama keperawatan komunitas dan keluarga, mengenai efektivitas senam hipertensi sebagai solusi tanpa obat untuk mengontrol tensi darah pada golongan lanjut usia. Lebih jauh lagi, laporan praktis ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan ilmiah

yang bernilai bagi rekan mahasiswa dan peneliti selanjutnya dalam mengeksplorasi penanganan hipertensi pada lansia

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Keluarga

Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan kesadaran kolektif keluarga tentang pentingnya menjaga stabilitas tekanan darah penderita. Lebih jauh lagi, penerapan senam secara rutin tidak hanya berkontribusi langsung pada kestabilan angka tensi harian, melainkan juga menjaga stamina tubuh serta memastikan lansia tetap mandiri tanpa bergantung pada orang lain saat beraktivitas.

b. Bagi Pemerintah

Hasil kegiatan ini diproyeksikan mampu memberikan rekomendasi serta kontribusi nyata dalam menyokong program pengendalian penyakit tidak menular (PTM), khususnya hipertensi, dengan mengoptimalkan terapi non-obat di tingkat layanan kesehatan primer. Di samping itu, agenda ini juga berperan dalam mendukung strategi pemerintah untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat sekaligus mengurangi angka komplikasi akibat hipertensi.

c. Bagi Masyarakat

Melalui program ini, masyarakat didorong untuk lebih memahami pentingnya mencegah dan mengontrol tekanan darah tinggi dengan mengadopsi kebiasaan hidup sehat, yang salah satunya diimplementasikan lewat latihan senam hipertensi secara konsisten. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, masyarakat diharapkan lebih aktif menjaga kesehatan, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, dan menerapkan perilaku hidup sehat untuk mengurangi risiko hipertensi.

d. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Diharapkan dapat memperkaya bukti ilmiah mengenai penerapan senam hipertensi sebagai pilihan terapi mandiri non-

farmakologis untuk mendukung kesehatan lansia dengan hipertensi. Lebih dari itu, pencapaian kegiatan ini dapat diaplikasikan sebagai rujukan ilmiah dalam menyusun tindakan keperawatan berbasis bukti, sekaligus menjadi pijakan awal bagi studi masa depan untuk terus memajukan kualitas pelayanan komunitas.

UKDLSM