

## **ABSTRAK**

### **Penerapan Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Agregat Hipertensi**

**Nadya Rahmawati, Wiwiek Natalya, Riswanto**

**Latar Belakang :** Hipertensi merupakan masalah kesehatan global utama yang ada diseluruh dunia. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular tersering dan belum terkontrol secara optimal di seluruh dunia. Ada berbagai faktor penyebab terjadinya hipertensi, salah satunya adalah gaya hidup yang kurang sehat. Untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi salah satu terapi non farmakologis yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan senam jantung sehat.

**Metode :** Studi kasus dengan mengelola satu kelompok khusus hipertensi yang terdiri 5 orang. Intervensi yang dilakukan terhadap agregat adalah senam jantung sehat. Implementasi dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan melakukan observasi penurunan tekanan darah pada agregat hipertensi yang dilakukan pengukuran tekanan darah pre dan post.

**Hasil :** Hasil dari intervensi yang telah diterapkan pada kelolaan agregat hipertensi mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 13 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik 4 mmHg selama dilakukan senam jantung sehat selama 3x pertemuan. Hal ini menunjukkan bahwa senam jantung sehat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada agregat hipertensi.

**Simpulan :** Berdasarkan hasil penerapan intervensi pada responden dengan kelompok khusus hipertensi menunjukkan bahwa senam jantung sehat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, senam jantung sehat