

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**PENERAPAN INTERVENSI SENAM HIPERTENSI UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH DAN MENINGKATKAN  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA NY.Y DI PANTI WRDHA HUSNUL  
KHATIMAH ISLAMIC VILLAGE**

**ABSTRAK**

Tingginya prevalensi hipertensi pada lansia yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup dan berbagai komplikasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Metode yang digunakan adalah quasi-experimental dengan desain pretest-posttest. Subjek penelitian adalah lansia yang tinggal di Panti Werdha Husnul Khatimah Islamic Village, yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Intervensi yang diberikan berupa senam hipertensi selama 1 minggu dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi senam hipertensi, dengan penurunan rata-rata sebesar 10 mmHg pada sistolik dan 7 mmHg pada diastolik. Selain itu, kualitas tidur lansia juga meningkat secara signifikan, yang diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dengan peningkatan skor rata-rata sebesar 3 poin. Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam hipertensi efektif dalam mengelola tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengelolaan hipertensi pada lansia di fasilitas perawatan jangka panjang.

**Kata Kunci : Senam Hipertensi, Tekanan Darah, Kualitas Tidur, Lansia**

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TANGERANG  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
NURSE PROFESSIONAL EDUCATION STUDY PROGRAM**

**IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION EXERCISES INTERVENTION  
TO REDUCE BLOOD PRESSURE AND IMPROVE SLEEP QUALITY IN  
NY.Y ELDERLY AT PANTI WRDHA HUSNUL KHATIMAH ISLAMIC  
VILLAGE**

**ABSTRACT**

*The high prevalence of hypertension in the elderly contributes to reduced quality of life and various health complications. This study aims to evaluate the effectiveness of hypertension exercise interventions in reducing blood pressure and improving sleep quality in the elderly. The method used is quasi-experimental with a pretest-posttest design. The research subjects were elderly people living at the Husnul Khatimah Islamic Village Nursing Home, who were selected using purposive sampling based on certain inclusion criteria. The intervention provided was hypertension exercise for 1 week with a frequency of three times a week. The results of the study showed that there was a significant reduction in systolic and diastolic blood pressure after the hypertension exercise intervention, with an average reduction of 10 mmHg in systolic and 7 mmHg in diastolic. In addition, the elderly's sleep quality also improved significantly, as measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), with an average score increase of 3 points. This research concludes that hypertension exercise is effective in managing blood pressure and improving sleep quality in the elderly. These findings provide important implications for the management of hypertension in older adults in long-term care facilities.*

**Keywords:** *Hypertension Exercise, Blood Pressure, Sleep Quality, Elderly*