

**PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY.D
DAN NY.N DENGAN HIPERTENSI
DI DESA CELEPKEDAWUNG
SRAGEN**

Putri Fidya Wulandari, Hermawati, Norman Wijaya Gati

Putri.fidyaa97@gmail.com

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia akan mengalami proses penuaan, proses yang terjadi pada lansia mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis, dan psikososial. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi salah satunya yaitu senam hipertensi. Senam hipertensi bermanfaat untuk melebarkan pembuluh darah, relaksasi dan memperbaiki kardiovaskuler sehingga terjadi penurunan tekanan darah. **Tujuan Penelitian:** Mendeskripsikan hasil implementasi senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode:** Penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus, instrumen penelitian menggunakan *sphygmomanometer*, stetoskop, lembar observasi. **Hasil:** Menunjukkan tekanan darah sebelum diajarkan senam hipertensi pada Ny.D 180/110 mmHg dan pada Ny.N 160/100 mmHg, sedangkan tekanan darah sesudah diajarkan senam hipertensi pada Ny.D 150/90 mmHg dan pada Ny.N 130/80 mmHg. Perbedaan perkembangan tekanan darah sesudah penerapan senam hipertensi pada Ny.D sistolik 20 mmHg dan diastolik 30 mmHg, sedangkan pada Ny.N sistolik 30 mmHg dan diastolik 40 mmHg. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan senam hipertensi.

Kata Kunci: *Lansia, Senam Hipertensi, Tekanan darah.*