

Penerapan Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sumberejo

Lulia Fitri Ashary¹ , Norman Wijaya Gati, M.Kep.Ns.,Sp.Kep.J²

fitriashary21@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Lanjut usia merupakan individu berusia diatas 60 tahun. Lansia rentan terkena penyakit. Penurunan fungsi biologis lansia menyebabkan masalah degeneratif. Penyakit degeneratif membawa akibat terhadap gangguan system kardiovaskuler, yaitu hipertensi. Tujuan penerapan ini untuk mendiskripsikan hasil implementasi senam tera pada pasien hipertensi lansia di Desa Sumberejo. **Metode;** Penelitian terapan dengan studi kasus penelitian deskriptif. Subjek dalam studi kasus dua orang klien lansia hipertensi di Desa Sumberejo. Teknik penerapan senam tera dilakukan 30 menit dengan frekuensi tiga kali berturut-turut selama satu minggu. Alat ukur studi penerapan adalah tensimeter dan stetoskop. Penerapan dilakukan di desa Sumberejo salah satu desa di wilayah Kabupaten Karanganyar dengan tingkat hipertensi lansia yang tinggi di Jawa Tengah. Pengambilan data dilakukan menggunakan penilaian dengan lembar jadwal harian senam tera dan wawancara kemampuan melakukan senam tera. **Hasil;** Tekanan darah sebelum diberikan senam tera pada Tn. S yaitu 165/100 mmHg sedangkan pada Tn. M yaitu 170/100 mmHg. Kedua responden menderita hipertensi kategori hipertensi derajat II. Tekanan darah sesudah diberikan senam tera pada Tn. S yaitu 150/80 mmHg sedangkan Tn. M yaitu 160/90 mmHg. Kedua responden menderita hipertensi kategori hipertensi derajat I. **Kesimpulan;** Terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan penerapan senam tera.

Kata kunci: Lanjut usia, Hipertensi, Senam tera