

PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA GENTAN, BENDOSARI

Septina Wati, Riyani Wulandari

septinawati691@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Meningkatnya usia harapan hidup penduduk menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat, secara global menurut *World Health Organization* (2019) sebesar 22% dari total penduduk dunia. Hipertensi sendiri pada usia lanjut (lansia) apabila tidak diatasi menyebabkan gangguan jantung dan pembuluh darah, perubahan fungsional, gangguan fungsi fisik yang akan berpengaruh pada *Activity Daily Living* (ADL). Untuk itu perlu adanya upaya yang tepat dalam mengatasi hipertensi tersebut. Senam bugar lansia adalah serangkaian bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan otot jantung. **Tujuan;** Mengetahui hasil implementasi penerapan senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode;** Penerapan ini dengan metode studi kasus untuk mengetahui penurunan nilai tekanan darah dengan tensimeter digital omron. **Hasil;** Tekanan darah sebelum dilakukan senam bugar lansia pada responden dalam kategori hipertensi derajat 2 dan tekanan darah setelah dilakukan senam bugar lansia pada responden dalam kategori normal tinggi. Terdapat penurunan tekanan darah pada responden setelah intervensi senam bugar lansia. **Kesimpulan;** Senam bugar lansia dapat menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : *Lansia, Hipertensi, Senam Bugar Lansia*