

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN RT 06 RW 05 SERENGAN SURAKARTA

¹Dhea Tsamrotul Fuadah Amatillah, ²Mulyaningsih, ³Nur Haryani

dheatsamrotul.students@aiska-university.ac.id

Program Studi Ners

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala, meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi secara bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan hipertensi. Hal ini mengakibatkan tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan fisiologis dalam tubuh seperti penebalan dinding arteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan mengalami penyempitan dan menjadi kaku dimulai saat usia 45 tahun. **Tujuan:** Bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi pada ke 2 responden dalam pemberian Senam Hipertensi pada lansia penderita Hipertensi. **Metode:** Desain *penelitian* deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dilakukan pada 2 responden. **Hasil:** Sebelum dilakukan penerapan Senam Hipertensi berisiko sedang mengalami Hipertensi, setelah pemberian Senam Hipertensi setiap 1 minggu sekali selama 3 minggu dengan durasi 30 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah istirahat kedua responden sama-sama terjadi penurunan tekanan darah. **Kesimpulan:** Terjadi perbandingan hasil akhir penurunan tekanan darah dikedua pasien sebelum dan sesudah diberikan Senam Hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi