

## **PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI KELURAHAN JOYOTAKAN**

Syta Aniza P.I, Erika Dewi Noorratri, Nur Haryani, S. Kep. Ners. MPH  
[SytaAnizaPI@aiska-university.ac.id](mailto:SytaAnizaPI@aiska-university.ac.id), [erika@aiska-university.ac.id](mailto:erika@aiska-university.ac.id)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Lanjut usia merupakan seseorang dengan umur telah mencapai 60 tahun ke atas. Lansia akan lebih sering mengalami penurunan kapasitas tubuh yang disebabkan oleh perubahan fisik yaitu hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang sangat berbahaya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang sangat berbahaya. **Tujuan:** Untuk mengetahui penerapan senam tera terhadap perubahan tekanan darah tinggi pada lansia di Kelurahan Joyotakan. **Metode:** Rancangan penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan metode penelitian deskriptif. **Hasil:** Hasil pemeriksaan tekanan darah sesudah diberikan penerapan Senam Tera pada Ny. G 135/90 mmHg dan Ny. P 145/90 mmHg.18:13. **Kesimpulan:** Terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam tera pada Ny. G dan Ny. P  
**Kata Kunci:** Lansia, Hipertensi, Senam Tera