

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 06 KELURAHAN PURWODININGRATAN

Natasya Dyah Sifa Khoyrunnisa¹, Ida Nur Imamah², Panggah Widodo³

ntsnisa@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Banyaknya penurunan fungsi tubuh yang dialami seorang lansia, menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis pada lansia, salah satunya lansia yang mengalami hipertensi. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga seringkali tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Penatalaksanaan hipertensi non farmakologis dapat dilakukan dengan senam hipertensi untuk mengurangi tekanan darah pada lansia. **Tujuan:** Untuk mengetahui Bagaimana Hasil Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di RW 06 Kelurahan Purwodiningratan. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini dengan penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan penelitian studi kasus. **Hasil:** Terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan senam hipertensi. **Kesimpulan:** Adanya perbedaan perkembangan penurunan tekanan darah pada kedua responden sebelum dan sesudah penerapan senam hipertensi. Sehingga senam hipertensi dapat dijadikan salah satu teknik non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi